

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

1. Pengertian

Penyuluhan adalah salah satu bentuk kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan memberikan informasi atau pesan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai kesehatan, sehingga memudahkan terciptanya perilaku hidup sehat. Penyuluhan juga dapat diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan kepada individu atau kelompok, dengan tujuan memberikan pengetahuan, informasi, serta keterampilan yang diperlukan untuk membentuk sikap dan perilaku yang sehat. Proses penyuluhan melibatkan penyampaian informasi, pengetahuan, atau keterampilan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok, seperti disekolah. Kegiatan ini dilakukan melalui komunikasi dua arah, dimana penyuluh menyampaikan pesan dengan cara yang mudah dimengerti dan relevan, serta memberikan kesempatan untuk diskusi atau tanya jawab.

Penyuluhan sering dilaksanakan diberbagai bidang, seperti lingkungan dan lainnya, dengan tujuan utama untuk memberdayakan sasaran agar dapat menjaga kesehatan yang lebih baik dan memperoleh informasi yang lebih berguna dalam kehidupan sehari-hari mereka (Putu, Ni Manis, 2018).

Penyuluhan merupakan kegiatan kesehatan bersifat nonformal yang bertujuan untuk mengubah perilaku, termasuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan, melalui pengembangan kegiatan yang mencakup tiga komponen : penyebaran informasi kesehatan, pengembangan potensi sasaran, dan pengembangan petugas kesehatan. Kegiatan ini merupakan bagian yang terintegrasi dari program kesehatan yang memerlukan penanganan menyeluruh dengan keahlian khusus, bukan sekadar aktivitas

tambahan bagi petugas kesehatan yang seringkali terabaikan dalam pelaksanaannya (Sainuka, 2019).

Menurut Nubatonis *et al.*, (2024) penyuluhan kesehatan gigi dan mulut tentang cara menyikat gigi yang baik dan benar dilakukan dengan menggunakan phantom dan sikat gigi. Pendidikan kesehatan gigi dengan mengutamakan teknik menyikat gigi serta penggunaan pasta gigi yang berflouride, perilaku sehat dan menghindari kebiasaan makan yang tidak sehat serta pemeriksaan gigi secara berkala.

Tujuan penyuluhan adalah untuk mensosialisasikan program-program kesehatan, menciptakan anak-anak yang menerapkan budaya hidup bersih dan sehat, dan indonesia sehat. Tujuan penyuluhan dapat mencakup tujuan kognitif, efektif, dan psikomotor. Tujuan afektif berfokus pada memberikan informasi, wawasan, atau menyebarkan pengetahuan mengenai inovasi. Tujuan afektif bertujuan untuk membangkitkan minat dan kesadaran terhadap hal yang disampaikan, sedangkan tujuan psikomotor adalah mengubah perilaku seseorang untuk menerima informasi. Tujuan penyuluhan kesehatan gigi dan mulut adalah untuk mengubah perilaku anak menuju perilaku sehat, sehingga tercapai tingkat kesehatan gigi dan mulut yang optimal (Pantow *et al.*, 2014).

Tujuan dari penyuluhan kesehatan gigi dan mulut adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan pengetahuan sasaran mengenai kesehatan gigi dan mulut.
- b. Membangkitkan motivasi dan membimbing sasaran untuk meningkatkan serta mempertahankan kebiasaan perawatan diri dalam hal kesehatan gigi dan mulut.
- c. Membekali sasaran dengan kemampuan untuk merawat kesehatan gigi dan mulut, baik untuk diri sendiri maupun keluarga.

- d. Memberikan kemampuan untuk melakukan upaya pencegahan penyakit gigi dan mulut serta menjelaskan kepada keluarga tentang cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.
- e. Mengenalkan sasaran tentang pentingnya kesehatan gigi dan mulut.
- f. Menjelaskan dampak yang dapat timbul akibat kelalaian dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.
- g. Menanamkan perilaku hidup sehat sejak dini melalui kunjungan ke sekolah.

2. Cara Memperoleh Penyuluhan

Terdapat dua metode dalam penyuluhan kesehatan, yaitu metode didatik dan sokratik(Handayani, 2016).

- a. Metode didatik adalah metode penyuluhan yang dilakukan secara satu arah, dimana pemateri memberikan informasi kepada peserta yang hanya mendengarkan tanpa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat.
- b. Metode sokratic adalah metode yang memberi kesempatan kepada peserta untuk berpartisipasi aktif dalam menyampaikan pendapat mereka.

Selain itu, Notoadmojo membedakan metode penyuluhan berdasarkan sasarannya menjadi dua, yaitu penyuluhan individu dan kelompok :

- a. Penyuluhan individu adalah metode yang dirancang untuk mengubah perilaku individu dengan menyesuaikan kebutuhan dan kemampuan masing-masing individu.

- b. Penyuluhan kelompok

1) Kelompok besar

Sebuah kelompok dikatakan besar apabila jumlah pesertanya lebih dari 15 orang. Untuk kelompok besar, metode yang dapat digunakan antara lain ceramah, seminar dan demonstrasi.

- a) Ceramah dilakukan dengan memberikan informasi secara lisan oleh narasumber kepada sasaran, disertai dengan sesi tanya jawab setelahnya. Ciri khas metode ceramah adalah adanya kelompok sasaran yang telah ditentukan, pesan yang akan disampaikan, kesempatan bertanya setelah ceramah, dan penggunaan alat peraga jika jumlah peserta sangat banyak.
 - b) Metode demonstrasi lebih fokus pada peningkatan keterampilan yang dilakukan dengan menggunakan alat peraga.
- 2) Kelompok kecil
- a) Metode diskusi kelompok kecil merupakan diskusi 5-15 peserta yang dipimpin oleh satu orang untuk membahas suatu topik .
 - b) Metode curah pendapat digunakan untuk mengumpulkan pendapat dari semua peserta diskusi dan sekaligus mengevaluasi pendapat tersebut.
 - c) Metode panel melibatkan minimal tiga orang panelis yang hadir didepan audiens sasaran untuk membahas topik yang telah ditentuka
 - d) Metode bermain peran digunakan untuk menggambarkan perilaku pihak-pihak yang terlibat dalam suatu isu tertentu, yang kemudian digunakan sebagai bahan pemikiran bagi kelompok sasaran.

3. Tingkat Pengaruh Penyuluhan

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam Sukarini (2019), partisipasi sasaran : penyuluhan kesehatan gigi berperan penting dalam meningkatkan partisipasi sasaran dalam program-program kesehatan. Penyuluhan ini memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku anak dalam hal kesehatan gigi. Berikut adalah beberapa poin penting mengenai dampak penyuluhan kesehatan :

- a. Peningkatan Pengetahuan: Penyuluhan kesehatan secara efektif meningkatkan pengetahuan anak tentang isu-isu kesehatan gigi dan mulut, seperti pencegahan

penyakit, gizi seimbang, dan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini berkontribusi pada perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan.

- b. Perubahan perilaku : penyuluhan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan dapat mendorong perubahan perilaku positif pada anak, termasuk penerapan gaya hidup sehat dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan gigi secara rutin, seperti imunisasi, pemeriksaan kesehatan, dan program pencegahan penyakit lainnya. Keterlibatan dalam kegiatan kesehatan ini sangat penting untuk keberhasilan program kesehatan.
- c. Evaluasi efektivitas : untuk menilai pengaruh penyuluhan kesehatan gigi, perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap hasil kegiatan penyuluhan. Hal ini mencakup pengukuran perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan gigi pada anak setelah mengikuti penyuluhan.

Secara keseluruhan, Notoadmojo menekankan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak tentang kesehatan, yang pada akhirnya dapat mengurangi angka kejadian penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

4. Cara Mengukur Pengaruh Penyuluhan

- a. Observasi Langsung
 - 1) Pengamatan Praktik: Amati kebiasaan peserta terkait perawatan gigi dan mulut, seperti seberapa sering mereka menyikat gigi atau mengunjungi dokter gigi, sebelum dan setelah mengikuti program penyuluhan.
 - 2) Catatan Perubahan: Dokumentasikan perubahan perilaku yang muncul sebagai akibat dari program penyuluhan.

Untuk mengevaluasi dampak penyuluhan kesehatan gigi, menurut Notoatmodjo, beberapa metode terstruktur dapat digunakan. Berikut adalah langkah-langkah dan pendekatan yang sering diterapkan:

b. Metode Pengukuran

1) Pre-test dan post-test

- a) Sebelum penyuluhan, lakukan test untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai kesehatan gigi.
- b) Setelah penyuluhan, lakukan test serupa untuk menilai apakah ada perubahan dalam pengetahuan dan sikap peserta.

2) Observasi Langsung

Amati perubahan dalam perilaku peserta terkait perawatan gigi sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan, seperti frekuensi menyikat gigi atau kunjungan ke dokter gigi, serta pelaksanaan kegiatan seperti sikat gigi massal.

3) Umpan Balik Peserta

Kumpulkan pendapat dari peserta mengenai penyuluhan yang diberikan, termasuk apakah mereka merasa lebih memahami pentingnya kesehatan gigi setelah mengikuti program tersebut.

c. Indikator Keberhasilan

- 1) Peningkatan Pengetahuan: Persentase kenaikan skor antara pre-test dan post-test .

- 2) Perubahan Perilaku: Frekuensi perubahan positif dalam kebiasaan menjaga kesehatan gigi (misalnya, menyikat gigi dua kali sehari) sebelum dan sesudah penyuluhan.
- 3) Kepuasan Peserta: Tingkat kepuasan peserta terhadap materi yang diberikan dan metode penyuluhan yang digunakan.

Dengan memanfaatkan metode-metode tersebut, dampak penyuluhan kesehatan gigi dapat diukur secara efektif sesuai dengan pendekatan yang diajukan oleh Notoatmodjo dalam konteks penelitian kesehatan.

B. Menyikat Gigi

1. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah metode yang umum disarankan untuk membersihkan deposit lunak yang menempel pada permukaan gigi dan gusi. Kegiatan ini dilakukan untuk menghilangkan sisa makanan dan plak yang menumpuk disela-sela gigi, dengan mengikuti prinsip 3T, yaitu tekun (melakukan penyikatan secara perlahan), teliti (memastikan seluruh permukaan gigi tersikat), dan teratur (menyikat gigi setelah makan dan sebelum tidur). Sikat gigi merupakan alat yang sering digunakan untuk membersihkan gigi, dan dipasaran tersedia berbagai jenis sikat gigi, baik manual maupun elektrik, dan berbagai ukuran dan bentuk. Bulu sikat terbuat dari berbagai bahan, tekstur, kekuatan, dan kepadatan. Menyikat gigi adalah cara yang mudah dilakukan sendiri dan cukup efektif untuk menjaga kebersihan rongga mulut. Dalam menjaga kebersihan mulut, yang terpenting adalah teknik menyikat gigi yang benar, melakukannya secara teratur, serta memilih pasta gigi dan sikat gigi yang tepat (Aqidatunisa et al., 2022).

Menyikat gigi adalah cara yang paling efektif untuk mengatasi penyebab berbagai masalah kesehatan gigi, asalkan dilakukan dengan benar. Kegiatan ini

berfungsi untuk menghilangkan sisa makanan yang menempel pada gigi, sehingga mencegah penumpukan sisa makanan. Menyikat gigi merupakan rutinitas penting dalam menjaga kesehatan gigi, menghilangkan bakteri dan sisa makanan yang menempel dengan menggunakan sikat gigi. Tindakan ini bertujuan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan gigi, mencegah pembentukan plak, membersihkan gigi dari sisa makanan, kotoran, dan noda, serta merangsang jaringan gusi. Selain itu, menyikat gigi juga berfungsi untuk mengaplikasikan pasta gigi yang mengandung bahan aktif untuk mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, atau gingivitis. Menyikat gigi dua kali sehari dan menggunakan benang gigi merupakan upaya pencegahan untuk menjaga kebersihan rongga mulut, sehingga kesehatan gigi dan gusi tetap terpelihara dengan baik. Teknik menyikat gigi yang tepat dan pemilihan sikat gigi yang sesuai sangat mempengaruhi hasil dan tingkat kebersihan gigi dan mulut (sukasi, 2019).

Menyikat gigi bertujuan untuk menghilangkan dan mencegah pembentukan plak pada permukaan gigi. Selain itu, kegiatan ini juga berfungsi untuk membersihkan sisa makanan yang menempel di gigi dan mengatasi bau mulut. Plak adalah lapisan tipis, lengket, dan transparan yang mengandung banyak bakteri serta menempel pada permukaan gigi. Plak dapat terbentuk kapan saja, meskipun gigi tampak bersih, dan terdiri dari lendir yang menempel pada gigi. Plak mengandung kuman yang berasal dari air liur. Plak tidak dapat terlihat langsung karena warnanya yang sangat tipis, hampir mirip kaca putih. Plak adalah lapisan yang melekat erat pada gigi dan dapat menyebabkan penyakit pada jaringan keras gigi serta jaringan penyangga gigi. Menyikat gigi secara rutin adalah kebiasaan penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Kebiasaan menyikat gigi sejak kecil biasanya akan terus diterapkan hingga dewasa (Beno et al., 2022).

2. Jenis Sikat Gigi

Untuk merawat kebersihan gigi dan mulut, terdapat dua jenis sikat gigi yang dapat digunakan, yaitu sikat gigi manual dan sikat gigi elektrik. Kedua jenis sikat gigi ini tersedia dalam berbagai ukuran dan bentuk. Meskipun ada pilihan sikat gigi elektrik, banyak orang yang masih lebih memilih untuk menggunakan sikat gigi manual (Purwati et al., 2023)

a. Sikat gigi manual

Sikat gigi manual adalah alat untuk membersihkan gigi yang terdiri dari gagang dan bulu sikat yang dirancang untuk menghilangkan sisa makanan dan plak dari gigi dan mulut. Penggunaannya dilakukan secara manual, dengan cara menggerakkan sikat menggunakan tangan untuk membersihkan gigi. Sikat gigi manual tersedia dalam berbagai ukuran dan tekstur bulu, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Keefektifan sikat gigi manual sangat tergantung pada teknik menyikat yang diterapkan oleh penggunanya.

b. Sikat gigi elektrik

Sikat gigi elektrik adalah alat pembersih gigi yang menggunakan tenaga untuk menggerakkan kepala sikat, umumnya dengan gerakan berosilasi atau berputar. Alat ini dirancang untuk memberikan pembersihan yang lebih efektif dibandingkan sikat gigi manual, terutama pada area yang sulit dijangkau. Sikat gigi elektrik sering dilengkapi dengan fitur tambahan, seperti timer yang membantu pengguna untuk menyikat gigi yang terlalu keras. Penelitian menunjukkan bahwa sikat gigi elektrik dapat lebih efektif dalam mengurangi plak dibandingkan sikat gigi manual, terutama bagi individu dengan kebersihan mulut yang kurang baik.

Bulu sikat terbuat dari berbagai bahan, tekstur, dan kepadatan yang berbeda (Beno et al., 2022). Meskipun terdapat banyak jenis sikat gigi di pasaran, penting

untuk mempertimbangkan keefektifan sikat gigi dalam membersihkan gigi dan mulut, dengan mempertimbangkan hal-hal berikut :

- 1) Kenyamanan bagi pengguna, termasuk ukuran dan tekstur bulu sikat
- 2) Kemudahan dalam penggunaannya
- 3) Kemudahan dalam membersihkan dan cepat kering, sehingga tidak mudah lembab
- 4) Tahan lama dan terjangkau
- 5) Bulu sikat yang lembut namun cukup kuat, dengan gagang yang ringan
- 6) Ujung bulu sikat yang membulat

3. Alat Dan Bahan Menyikat Gigi

a. Sikat gigi

Sikat gigi adalah alat yang digunakan untuk membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan kotoran yang menempel pada permukaan gigi. Alat ini terdiri dari gagang dan serabut yang disusun dengan cara tertentu agar memiliki daya pembersih yang sesuai dengan kondisi mulut, tanpa menyebabkan luka pada jaringan mulut (Rahmi, 2012) .

b. Pasta gigi

Pasta gigi adalah jenis pasta yang digunakan untuk membersihkan gigi. Pasta gigi yang baik adalah yang mengandung fluoride dalam jumlah yang cukup, karena fluoride berfungsi untuk melindungi gigi dari kerusakan. Pasta gigi tersedia dengan berbagai kandungan dan manfaat, seperti untuk mencegah kerusakan gigi, mengendalikan pertumbuhan plak, mengurangi karang gigi, membersihkan gigi, merawat gusi, serta mengatasi gigi berlubang atau sensitif. Sebagian besar pasta gigi yang dijual dipasaran sudah mengandung fluoride, yang terbukti efektif

dalam mencegah kerusakan gigi. Pastikan pasta gigi yang dipilih mengandung fluoride dan terdaftar di departemen kesehatan (JASMINE, 2014).

c. Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk berkumur setelah menyikat gigi dengan pasta gigi. Disarankan untuk menggunakan air matang, namun setidaknya air yang digunakan haruslah bersih dan jernih (Jasmine, 2014).

d. Cermin

Menurut Bachtiar (2022), penggunaan cermin sebagai alat untuk melihat rongga mulut saat menyikat gigi mempermudah pencapaian hasil yang diinginkan, sehingga menyikat gigi sebaiknya dilakukan didepan cermin. Perilaku perawatan gigi muncul karena adanya respon terhadap stimulus tertentu, yaitu pengetahuan tentang kesehatan gigi. Cermin juga berfungsi untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak saat menyikat gigi serta untuk memeriksa bagian gigi yang belum dibersihkan (Kesehatan et al., 2024).

4. Tekstur Sikat Gigi

Setiap sikat gigi dibagi menjadi tiga jenis berdasarkan kekerasan dan kehalusan bulunya, yaitu lembut (*soft*), sedang (*medium*), dan keras (*hard*), dengan tingkat efektivitas yang berbeda dalam menghilangkan plak. Kekuatan bulu sikat dipengaruhi oleh diameter dan panjang bulu; semakin tebal dan pendek bulu sikat, maka tekstur bulu akan lebih keras, sehingga disebut sikat keras (*hard*). Sebaliknya, semakin tipis dan panjang bulu sikat, teksturnya akan lebih lembut dan fleksibel, sehingga disebut sikat lembut (*soft*). Sikat gigi biasanya memiliki 1.600 bulu, dengan panjang 11 mm dan diameter 0,008 mm, yang tersusun dalam 40 rangkaian bulu dengan 3 atau 4 baris. Anak-anak usia 6-12 tahun umumnya belum menyadari perbedaan efektivitas setiap jenis sikat gigi, namun pada umumnya, anak-anak disarankan untuk menggunakan

sikat gigi dengan bulu halus atau sedang. Derajat kekerasan bulu sikat terkait dengan kemampuan pembersihan dan potensi trauma akibat menyikat gigi, yang perlu diperhatikan. Kekerasan bulu sikat terutama dipengaruhi oleh ketebalan dan kekakuan bulu. Semakin tebal atau pendek bulu sikat, semakin kaku dan berbeda efek pembersihannya.

Variasi tekstur bulu sikat gigi memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Kelebihan dari sikat gigi dengan bulu lembut (*soft*) adalah diameternya yang kecil dan fleksibilitas yang tinggi, sehingga dapat menjangkau sela-sela gigi (daerah interproksimal), sulkus gingiva, serta lekukan pada gigi. Selain itu, sikat gigi dengan bulu lembut (*soft*) tidak menyebabkan resesi gusi. Namun, kelemahannya adalah kurang maksimal dalam pembersihan dan tidak efektif untuk mengatasi tekstur keras pada permukaan gigi. Sebaliknya, semakin keras bulu sikat gigi, semakin efektif dalam mengangkat kotoran dari permukaan gigi, namun dapat menyebabkan peradangan pada gusi (Srigupta, 2004 dalam Ary, 2014). Penggunaan sikat gigi dengan bulu keras (*hard*) dapat menyebabkan luka pada gusi, yang mengakibatkan rasa sakit dan kerusakan pada lapisan email, terutama di perbatasan antara permukaan gigi dan gusi (Eldarita, 2017).

a. Sikat gigi yang bulu *soft* memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) Fleksibilitas Tinggi : bulu sikat ini lebih fleksibel dan tipis, dengan diameter sekitar 0,07 inci (0,2 mm).
- 2) Kelebihan : Sikat gigi *soft* cocok untuk individu dengan gigi berlubang atau masalah periodontal. Penggunaannya dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menyikat gigi dan tidak menyebabkan resesi gusi
- 3) Kekurangan : Meskipun lembut, efektivitasnya dalam mengangkat plak atau kotoran yang tebal kurang maksimal.

- b. Sikat gigi dengan bulu medium memiliki spesifikasi sebagai berikut :
- 1) Kekakuan sedang : bulu sikat ini lebih kaku dibandingkan bulu soft, dengan diameter sekitar 0,012 inci (0,3 mm)
 - 2) Kelebihan : sikat medium efektif dalam membersihkan plak dan kotoran dari permukaan gigi tanpa merusak jaringan periodontal, menjadikannya pilihan yang bagi orang yang tidak memiliki masalah kesehatan mulut.
 - 3) Kekurangan : Jika digunakan dengan tekanan berlebihan, sikat medium dapat menyebabkan iritasi pada gusi atau kerusakan pada enamel gigi.

Tabel 2.1 Perbandingan sikat gigi soft dan medium :

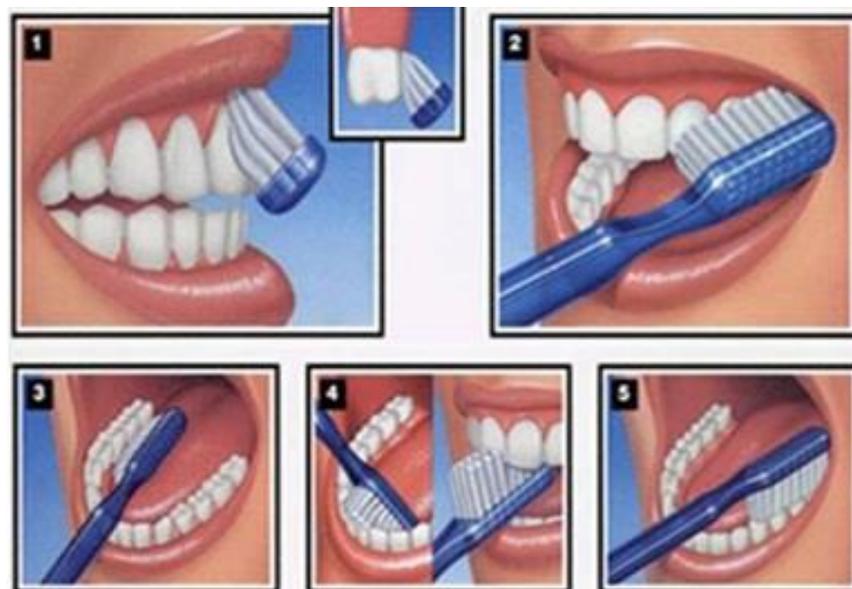
| karateristik | soft | medium |
|---------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| fleksibilitas | tinggi | sedang |
| Diameter bulu | 0,07 inci (0,2 mm) | 0,012 inci (0,3 mm) |
| kelebihan | cocok untuk gigi 13erempuan | efektif membersihkan plak |
| kekurangan | kurang maksimal dalam pembersihan | Potensi iritasi jika terlalu keras |

5. Teknik Menyikat Gigi

Menurut Pintauli (2016), teknik menyikat gigi haruslah sederhana, tepat, dan efisien dalam waktu. Berikut adalah beberapa metode menyikat gigi:

- a. Metode *bass*, melibatkan penempatan sikat gigi tanpa mengubah posisi bulu sikat. Tujuan utama metode ini adalah untuk membersihkan area sekitar leher gigi. Berbeda dengan metode lain, metode Bass memiliki variasi untuk gigi depan dan belakang. Teknik Bass dilakukan dengan cara meletakkan sikat gigi pada sudut 45 derajat di dekat akar gigi, kemudian memberikan tekanan perlahan sambil melakukan gerakan putaran kecil. Metode Bass adalah teknik yang sangat disarankan untuk menghilangkan plak dan kotoran pada area supra dan subgingiva sebelum timbulnya gingivitis. Caranya adalah dengan menempatkan ujung bulu sikat sedikit di bawah garis gusi, kemudian menggerakannya dengan gerakan memutar yang kuat namun lembut sekitar 15-20 kali di satu area sebelum

beralih ke area berikutnya. Teknik ini diterapkan pada sisi labial/bukal dan lingual/palatal gigi. Selanjutnya, bersihkan area oklusal dengan gerakan maju-mundur. Fokus utama dari teknik ini adalah untuk membersihkan area interproksimal dan servikal gigi. Setelah selesai, sikat permukaan dorsal lidah. Keunggulan dari teknik Bass adalah gerakannya yang mudah dilakukan dan sangat efektif dalam menghilangkan plak serta memberikan stimulasi yang baik untuk gusi. Dengan demikian, saku gusi dapat dibersihkan dan tepi gusi dipijat dengan baik (Rizkika et al., 2014).



Gambar : Teknik menggosok gigi dengan metode bass

Lakukan semua Gerakan mengikuti urutan berikut ini :

- 1) Bagian belakang kanan atas
- 2) Bagian depan atas
- 3) Bagian belakang kiri atas
- 4) Bagian belakang kiri bawah
- 5) Bagian depan bawah
- 6) Bagian belakang kanan bawah

- 7) Bagian dalam belakang kanan atas
- 8) Bagian dalam gigi depan atas
- 9) Bagian dalam gigi belakang kiri atas
- 10) Bagian dalam gigi belakang kiri bawah
- 11) Bagian dalam gigi depan bawah
- 12) Bagian dalam gigi belakang kanan bawah
- 13) Permukaan kunyah kanan rahang atas
- 14) Permukaan kunyah kiri rahang atas
- 15) Permukaan kunyah kiri rahang bawah
- 16) Permukaan kunyah kanan rahang bawah

b. Metode *vertical* (atas-bawah)

Metode vertikal digunakan untuk menyikat bagian depan gigi dengan kedua rahang tertutup, lalu gigi disikat dengan gerakan mendorong ke atas dan ke bawah. Teknik menyikat gigi secara vertikal dimulai dari rahang atas, dengan gerakan dari atas ke bawah, dan pada rahang bawah, gerakannya dari bawah ke atas. Untuk permukaan gigi belakang, penyikatan dilakukan dengan mulut terbuka. Metode ini cukup sederhana dan efektif untuk membersihkan plak, namun tidak dapat menjangkau semua bagian gigi secara menyeluruh seperti metode horizontal. Oleh karena itu, jika penyikatan tidak dilakukan dengan benar, pembersihan plak bisa tidak maksimal.

c. Metode *horizontal* (kiri-kanan)

Permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan maju dan mundur. Teknik horizontal adalah metode menyikat gigi dengan gerakan ke kiri dan kanan secara horizontal. Teknik ini biasanya disarankan untuk anak-anak, dengan gerakan

horizontal pada permukaan oklusal gigi, dan gerakan horizontal yang sama diterapkan pada permukaan oklusal.

d. Metode roll

Teknik Penyikatan dilakukan dengan cara menyapu sisi gigi, dengan bulu sikat mengarah ke apikal dan sejajar dengan sumbu gigi. Teknik menyikat gigi ini melibatkan gerakan memutar yang dimulai dari permukaan kunyah gigi belakang, meliputi gusi, dan seluruh permukaan gigi lainnya. Bulu sikat diletakkan pada batas antara gusi dan gigi dengan posisi sejajar dengan sumbu tegak gigi.

e. Teknik stillman

Teknik menyikat gigi ini menggunakan metode dengan menekan bulu sikat dari arah gusi ke gigi secara berulang. Setelah mencapai permukaan kunyah, bulu sikat digerakkan dengan gerakan memutar. Bulu sikat ditempatkan pada batas antara gusi dan gigi, membentuk sudut 45 derajat dengan sumbu tegak gigi, mirip dengan metode bass.

f. Scrubbing

Gerakkan sikat gigi secara horizontal dengan ujung bulu sikat ditempatkan pada batas antara gusi dan gigi, lalu gerakkan maju mundur secara berulang.

g. Fones

Metode Fones dilakukan dengan memutar sikat secara horizontal, sementara gigi dalam posisi menggigit atau oklusi, sehingga sikat mengenai seluruh permukaan gigi atas dan bawah.

h. Kombinasi

Teknik menyikat gigi dengan menggabungkan metode-metode di atas dan disederhanakan menjadi beberapa teknik diantaranya vertikal dan horizontal.

6. Waktu Menyikat Gigi

Waktu menyikat gigi yang tepat Menurut (Manbait et al., 2019) adalah:

- a. Setelah sarapan pagi, waktu pelaksanaannya tergantung pada jam sarapan. Sebaiknya, sarapan pagi dilakukan sebelum memulai aktivitas, diikuti dengan menyikat gigi agar kondisi mulut tetap bersih dan terjaga dengan baik.
- b. Sebelum tidur malam, karena produksi air liur berkurang, kekurangan air liur menyebabkan asam yang dihasilkan oleh plak menjadi lebih terkonsentrasi, meningkatkan kemampuannya untuk merusak gigi.
- c. Disarankan untuk menyikat gigi selama 2 (dua) hingga 5 (lima) menit dengan teknik yang benar agar tidak ada bagian gigi yang terlewat, dimulai dari bagian posterior ke anterior dan diakhiri pada sisi posterior lainnya. Tujuan menyikat gigi adalah untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut serta mendapatkan napas yang segar.

C. Debris Ideks (DI)

1. Pengertian

Debris Index adalah skor yang diperoleh dari pemeriksaan terhadap endapan lunak berupa sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi, yang meliputi plak, material alba, dan food debris. Kebersihan gigi dan mulut yang buruk disebabkan oleh adanya debris dan plak, yang dapat memicu terjadinya gingivitis. Paparan plak dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan hilangnya perlekatan periodontal. Pembentukan plak adalah langkah awal terjadinya karies dan penyakit periodontal. Plak adalah deposit lunak yang membentuk biofilm dan menempel pada permukaan gigi, yang tidak terlihat secara kasat mata. Salah satu bakteri yang berperan penting dalam pembentukan plak adalah *Streptococcus mutans*. Secara klinis, plak diartikan sebagai substansi berwarna kuning keabu-abuan yang melekat erat pada permukaan gigi, terdiri dari mikroorganisme yang dapat menyebabkan berbagai penyakit mulut,

termasuk karies dan penyakit periodontal. Pemeriksaan debris dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan larutan disclosing. Sementara itu, kalkulus indeks adalah skor yang menggambarkan endapan keras yang terbentuk akibat pengendapan garam-garam anorganik, yang sebagian besar terdiri dari karbonat dan kalsium fosfat, yang bercampur dengan debris, mikroorganisme, dan sel epitel deskuamasi (Ii, 2015).

Debris index adalah skor yang mengukur endapan lunak yang menempel pada permukaan gigi. Plak dan debris dapat dibersihkan dengan menyikat gigi, namun hanya dalam beberapa menit, lapisan tipis dari air liur akan terbentuk, kemudian bakteri dalam air liur akan menempel bersama sisa makanan dan membentuk endapan yang menjadi debris. Debris index mencerminkan sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi. Secara fisiologis, debris dapat dibersihkan oleh aliran air liur dan gerakan otot-otot rongga mulut saat mengunyah makanan, seperti buah-buahan yang berserat dan berair (Arifian et al., 2022).

2. Cara Mengukur *Debris Indeks*

Untuk menilai kebersihan gigi dan mulut, debris index menggunakan 6 permukaan gigi pada indeks tertentu yang mewakili bagian depan dan belakang gigi (Anakoda & Maramis, 2020).

- a. Gigi M1 kanan atas (16) permukaan bukal
- b. Gigi I1 kanan atas (11) permukaan labial
- c. Gigi M1 kiri atas (26) permukaan bukal
- d. Gigi M1 kiri bawah (36) permukaan lingual
- e. Gigi I1 kiri bawah (31) permukaan labial
- f. Gigi M1 kanan bawah (46) permukaan lingual

Jika gigi indeks pada suatu segmen tidak ada, maka lakukan penggantian gigi tersebut dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Jika gigi 6 (M1) tidak ada, penilaian akan dilakukan pada gigi 7 (M2). Jika gigi 7 juga tidak ada, penilaian akan beralih ke gigi 8 (M3). Namun, jika gigi 6 (M1), 7 (M2), dan 8 (M3) semuanya tidak ada, maka segmen tersebut tidak akan dinilai.
- b. Jika gigi 11 kanan atas tidak ada, dapat digantikan dengan gigi 11 kiri atas, dan jika gigi 11 kiri bawah tidak ada, dapat digantikan dengan gigi 11 kanan bawah. Namun, jika gigi 11 di sisi kiri dan kanan tidak ada, maka segmen tersebut tidak akan dinilai.
- c. Gigi indeks dianggap tidak ada pada keadaan-keadaan gigi hilang karena dicabut gigi yang merupakan sisa akar gigi

3. Kriteria *debris indeks* (DI)

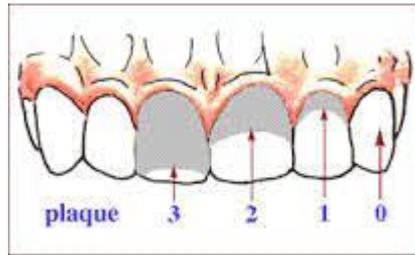
Menurut oral debris adalah bahan lunak yang dipermukaan gigi yang dapat merupakan plak, material alba, dan *food debris* (Adolph, 2016)

Kriteria skor debris adalah sebagai berikut :

- a. 0 : Tidak ada debris atau stain
- b. 1 : Plak menutupi lebih dari 1/3 permukaan servikal, atau terdapat stain ekstrinsik dipermukaan yang dipisahkan
- c. 2 : Plak menutupi lebih dari 1/3 tetapi kurang dari 2/3 permukaan yang dipisahkan
- d. 3 : Plak menutupi lebih dari 2/3 permukaan yang dipisahkan

Skor atau kode *Debris indeks*

- 1) Baik : jika nilainya antara 0,0-0,6
- 2) Sedang : jika nilainya antara 0,7-1,8
- 3) Buruk : jika nilainya antara 1,9-3,0



Rumus Debris Indeks (DI) :

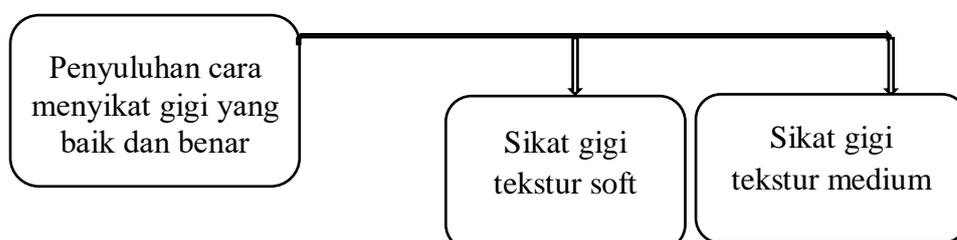
$$\frac{\text{Jumlah Nilai Debris}}{\text{Jumlah Gigi yang Diperiksa}}$$

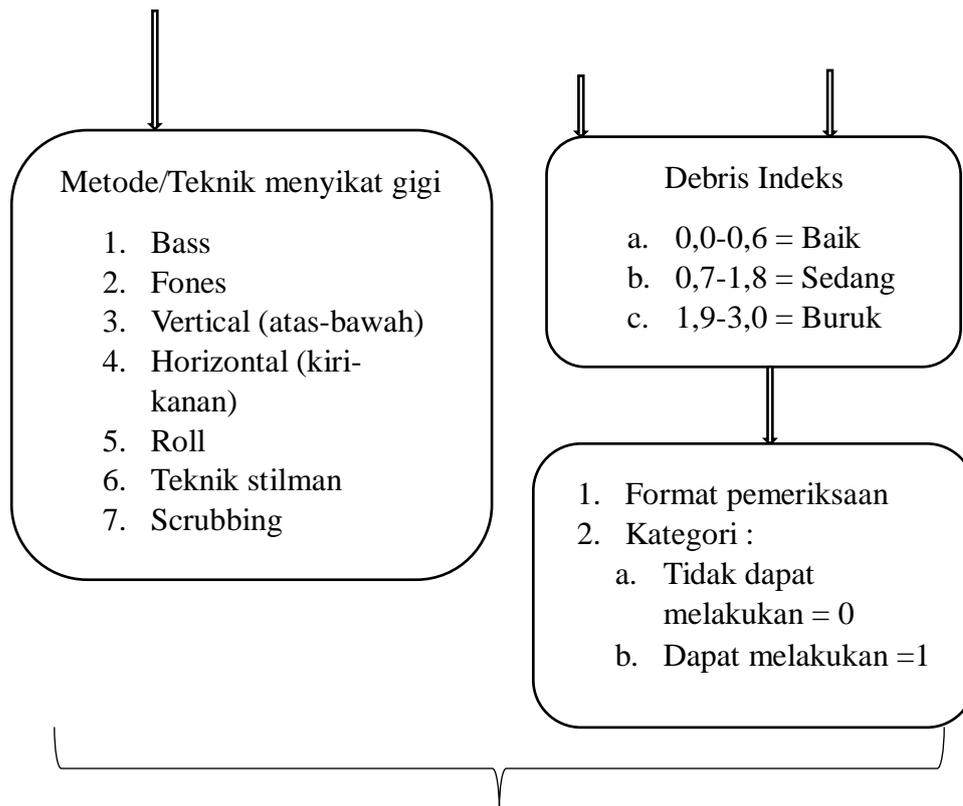
D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh (Pantow et al., 2014) berjudul Pengaruh penyuluhan cara menyikat gigi terhadap indeks plak gigi pada siswa SD Inpres Lapangan yang menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penyuluhan terhadap nilai debris indeks di dalam suatu populasi tertentu, dengan pendekatan observasional. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol, sehingga data dikumpulkan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah penyuluhan tentang cara menyikat gigi. Subjek penelitian terdiri dari 50 siswa, dengan rincian 26 siswa laki-laki (52%) dan 24 siswa perempuan (48%). Berdasarkan distribusi usia, terdapat 27 siswa berusia 10 tahun (54%) dan 23 siswa berusia 11 tahun (46%). Hasil pemeriksaan indeks plak gigi sebelum penyuluhan menunjukkan kategori sedang pada 26 siswa (52%), sementara setelah penyuluhan, kategori baik tercatat pada 32 siswa (64%).

E. Kerangka Teori





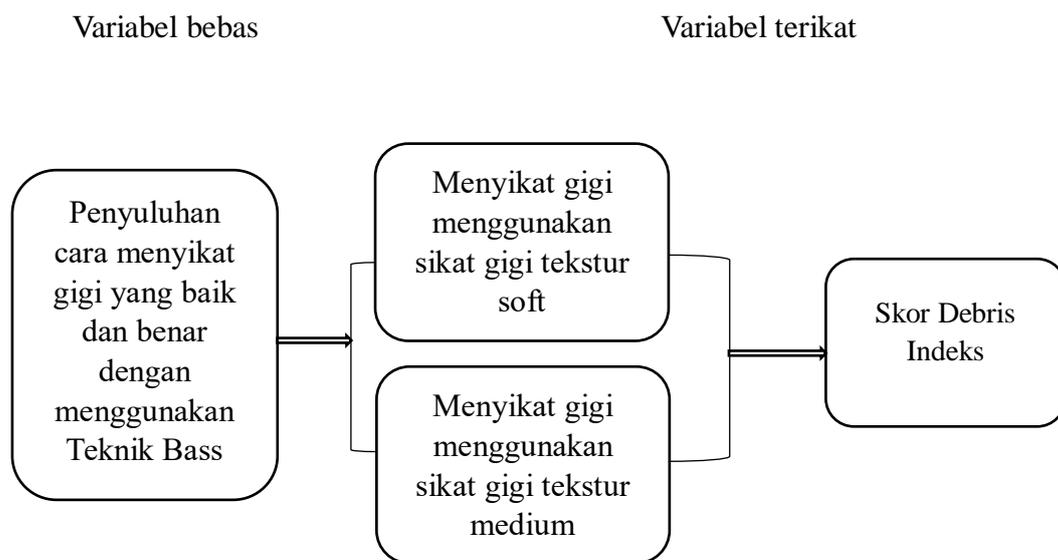
JUDUL

Pengaruh Penyuluhan Cara Menyikat Gigi Teknik Bass Yang Menggunakan Sikat Gigi Tekstur Soft Dan Tekstur Medium Terhadap Nilai Debris Indeks Siswa Kelas IV SD Negeri

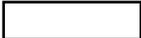
F. Hipotesis

- Pengaruh sikat gigi metode bass terhadap siswa siswi cukup baik
- Status debris indeks siswa siswi yang melakukan sikat gigi tekstur soft baik
- Nilai debris indeks pada siswa siswi yang melakukan sikat gigi tekstur medium cukup baik.

G. Kerangka konsep



Keterangan :

 : variabel yang diteliti