

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Perilaku Secara Umum

1. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan hasil dari berbagai pengalaman serta interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Bentuk perilaku dapat tercermin dalam pengetahuan, sikap, maupun tindakan. Secara umum, perilaku manusia dapat ditinjau dari tiga aspek, yaitu psikologis, fisiologis, dan sosial, yang saling berkaitan secara menyeluruh. Ketiga aspek ini memiliki pengaruh dan peranan yang sulit untuk dipisahkan dalam proses pembentukan perilaku seseorang. Secara umum perilaku adalah segala perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh makhluk hidup. Dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa perilaku manusia adalah bentuk perbuatan atau tingkah laku berdasarkan pengalaman yang menghasilkan kebiasaan (Viera dan Garcia, 2019).

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengenali sesuatu yang dimulai setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Proses ini melibatkan kelima indera manusia, yaitu mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk mencium, lidah untuk merasa, dan kulit untuk meraba. Pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku atau tindakan seseorang. Secara umum,

pengetahuan muncul sebagai hasil dari kesadaran seseorang terhadap objek tertentu melalui pancaindra. Kecepatan terbentuknya pengetahuan dipengaruhi oleh seberapa kuat dan sering persepsi terhadap objek tersebut terjadi. Pada umumnya, sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2020).

Menurut Notoatmodjo (2021), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu :

1. Tahu (know)

Merujuk pada kemampuan untuk mengingat Kembali informasi atau materi atau objek yang telah di pelajari sebelumnya. Pada tingkat pengetahuan ini, seseorang mampu mengingat secara spesifik bagian tertentu dari keseluruhan materi yang telah dipelajari atau dari rangsangan yang pernah diterima.

2. Memahami (Comprehension)

Adalah kemampuan seseorang untuk menjelaskan dengan benar informasi atau objek yang telah diketahui, serta mampu menginterpretasikan materi tersebut secara tepat. Seseorang yang memiliki pemahaman terhadap suatu materi seharusnya dapat menjabarkan, memberikan.

3. Aplikasi (Application)

Merupakan keterampilan dalam menggunakan pengetahuan atau materi yang telah dipelajari ke dalam kondisi nyata. Dalam hal ini, aplikasi mencakup penerapan hukum, rumus, metode, prinsip, dan konsep

lainnya dalam berbagai situasi atau konteks yang mungkin berbeda dari saat materi tersebut dipelajari.

4. Analisis (Analysis)

Analisis merupakan keterampilan dalam memecah suatu materi atau objek ke dalam bagian-bagian yang lebih rinci, namun tetap mempertahankan hubungan antar bagian dalam satu kesatuan yang utuh. Kemampuan ini dapat dikenali melalui aktivitas seperti mengidentifikasi, membedakan, menguraikan, atau mengklasifikasikan elemen-elemen tertentu.

5. Sintesis (Synthesis)

Adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai unsur atau komponen menjadi satu kesatuan yang baru dan terpadu. Dengan kata lain, sintesis mencerminkan proses menciptakan atau merancang suatu konsep atau bentuk baru yang berasal dari elemen-elemen yang sudah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi adalah kemampuan untuk memberikan penilaian atau pertimbangan terhadap suatu objek atau materi, berdasarkan standar atau kriteria tertentu. Kriteria tersebut bisa berasal dari ketentuan yang sudah ada maupun disusun sendiri sesuai konteks.

b. Sikap

Sikap atau *attitude* merupakan respons berupa pandangan atau perasaan seseorang terhadap suatu objek tertentu. Meskipun objek yang dihadapi

sama, setiap individu dapat menunjukkan sikap yang berbeda, karena dipengaruhi oleh kondisi pribadi, pengalaman hidup, informasi yang dimiliki, serta kebutuhan masing-masing. Sikap yang dimiliki seseorang terhadap suatu objek akan memengaruhi perilaku yang ditunjukkan terhadap objek tersebut. Secara umum, sikap sering dipahami sebagai tindakan atau reaksi individu dalam merespons suatu hal. Menurut Saifudin Azwar (2010:3), sikap adalah reaksi atau tanggapan yang timbul dari individu terhadap suatu objek, yang kemudian memengaruhi cara individu tersebut bersikap atau bertindak terhadap objek itu (Bruno, 2019).

B. Konsep Kesehatan Gigi Dan Mulut

1. Defenisi Kesehatan Gigi Dan Mulut

Kesehatan gigi dan mulut adalah kondisi di mana rongga mulut dan gigi berada dalam keadaan optimal, tanpa bau tak sedap, gusi dalam keadaan sehat, gigi tidak rusak, serta terbebas dari plak dan karang gigi. Gigi juga tampak bersih, berwarna putih, dan memiliki kekuatan yang baik untuk menjalankan fungsinya. Secara umum, kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, dan kesehatan gigi serta mulut merupakan bagian integral dari Kesehatan fisik secara keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan (Ii, 2003).

2. Pentingnya Kesehatan gigi dan mulut pada anak usia dini

Menjaga Kesehatan gigi dan mulut sejak dini sangat penting untuk anak-anak, karena kesehatan gigi merupakan factor penting dalam pertumbuhan

dan perkembangan anak itu sendiri. Email gigi anak sangat rentan terhadap kerusakan karena tidak sekuat email pada gigi dewasa. Gigi pertama pada bayi biasanya muncul pada usia 6-8 bulan , gigi anak akan terus tumbuh sampai ia berusia 3 tahun dan penyakit gigi dan mulut seperti gigi berlubang dan radang gusi (Octavia dkk., 2023).

C. Pengetahuan ibu

1. Defenisi Pengetahuan ibu

Anak adalah individu yang masih dalam tahap ketergantungan, di mana sebagian besar aktivitasnya masih bergantung pada orang lain, terutama orang tua, khususnya ibu. Peran ibu sangat penting dalam membentuk perilaku anak, termasuk dalam membiasakan anak menjaga kesehatan gigi melalui perawatan yang sesuai. Oleh karena itu, ibu perlu memahami tahapan perkembangan intelektual anak agar informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Selain itu, ibu juga harus mengetahui cara mendidik dan melatih anak sejak dini agar mereka mampu merawat kesehatan gigi secara mandiri (Indah 2023).

Pengentahuan seorang ibu dalam menjaga kesehatan gigi anak-anaknya merupakan sebagai motivator, educator dan juga menjaga Kesehatan gigi dan mulut pada anak harus dilakukan sejak dini, tetapi tidak banyak orangtua yang sadar bahwa mengenalkan dan mengajarkan anaknya dalam menjaga Kesehatan gigi dan mulut perlu untuk dilakukan. Padahal berbagai masalah Kesehatan gigi dan mulut muncul akibat anak kurang menjaga Kesehatan gigi dan mulutnya secara baik dan benar.

Masalah Kesehatan gigi dan mulut memungkinkan dampak yang negatif pada kehidupan sehari-hari pada anak di antaranya Kesehatan secara umum mengalami penurunan, berat badan dan tinggi badan, berkurangnya nutrisi pada anak jika terjadi permasalahan pada gigi dan mulut, serta mengganggu konsentrasi anak saat masa perkembangannya (Rompis dkk., 2016).

Pengetahuan tentang kebersihan gigi dan mulut sangat penting untuk merubah perilaku dan Tindakan dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut Perawatan kebersihan gigi dan mulut penting dilakukan guna mencegah berbagai penyakit di area mulut, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta memperbaiki fungsi mulut agar nafsu makan meningkat. Pada masa sekolah, menjaga kebersihan gigi dan mulut menjadi salah satu upaya efektif untuk meningkatkan Kesehatan anak usia dini (Yohanes dkk., 2013). Pengetahuan mengenai kesehatan gigi dan mulut berperan sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap berbagai permasalahan gigi. Hal ini dilakukan melalui pemberian edukasi tentang cara merawat gigi dan mulut yang benar. Edukasi tersebut diharapkan mampu mendorong individu maupun masyarakat untuk mengubah kebiasaan yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut (Ramadhan dkk., 2016).

Menurut (Notoatmodjo 1980, dalam Green, 2007) Pengetahuan dan sikap seorang ibu memiliki pengaruh besar terhadap perilaku sehari-harinya. Ketika ibu memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi balita,

kemungkinan besar ia juga akan menunjukkan sikap serta perilaku yang positif dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Pengetahuan ini akan memengaruhi pilihan jenis makanan yang disediakan untuk keluarga, termasuk bagi balita. Selain itu, sikap ibu terhadap pemenuhan gizi anak sangatlah penting, karena sikap turut membentuk perilaku kesehatan seseorang. Perubahan sikap yang konsisten dapat mendorong perubahan perilaku, sehingga pemenuhan gizi yang tepat akan berkontribusi dalam meningkatkan status gizi anak (Setyaningsih dan Agustini, 2014).

D. Perilaku ibu

Pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku yang mendukung upaya menjaga kebersihan gigi dan mulut anak. Peningkatan perilaku positif pada ibu dapat memengaruhi kemampuan anak dalam merawat kesehatan gigi dan mulutnya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu mengenai perawatan gigi dan mulut anak, maka semakin baik pula sikap dan perilaku yang ditunjukkan. Pengetahuan yang memadai cenderung mendorong perilaku hidup sehat, sedangkan kurangnya pengetahuan dapat menjadi hambatan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut anak secara optimal (Meidina dkk., 2023).

Pengetahuan tentang gizi mencakup informasi mengenai makanan dan kandungan zat gizinya. Sikap dan perilaku ibu dalam memilih makanan untuk anak dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah tingkat pengetahuan ibu mengenai gizi. Pengetahuan ini dapat berdampak pada status gizi anak. Kurangnya pengetahuan gizi pada ibu dapat menjadi faktor yang memengaruhi

status gizi anak karena akan menentukan pilihan makanan, pola makan, termasuk jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang diberikan kepada anak, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap asupan gizi anak (Azria dan Husnah, 2016).

Stunting pada balita bisa terjadi akibat perilaku ibu yang kurang tepat dalam memilih makanan. Pemilihan bahan makanan, kecukupan jumlah makanan, serta keberagaman jenis makanan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu mengenai makanan dan kandungan gizinya. Kurangnya pengetahuan ibu dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan, terutama bagi balita. Untuk mencegah hal ini, peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pentingnya memilih makanan sehat bagi balita dapat dilakukan melalui program kesehatan masyarakat, salah satunya melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi untuk mengubah perilaku yang menjadi faktor penentu kesehatan individu maupun masyarakat. Secara umum, tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk membentuk perilaku hidup sehat, baik pada tingkat individu, kelompok, maupun masyarakat (Supriatun dkk., 2024).

E. Anak stunting

Anak Stunting merupakan gangguan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, yang ditandai oleh tinggi atau panjang badan di bawah normal. Kasus stunting yang masih cukup tinggi di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor sosial ekonomi dan kurangnya pengetahuan tentang upaya pencegahan stunting. Stunting

merupakan permasalahan gizi yang dialami oleh anak-anak yang menyebabkan hambatan pertumbuhan secara fisik dan termanifestasi klinik dengan kurangnya tinggi badan anak dibandingkan dengan nilai normalnya. Permasalahan kekurangan gizi tersebut terjadi di beberapa wilayah di Indonesia dengan karakteristik dan daerah yang memiliki hambatan secara ekonomi dalam pemenuhan gizi pada anak-anak selama masa pertumbuhan (Supriatun dkk., 2024).

Stunting merupakan salah satu keadaan dimana terdapat permasalahan gizi secara fisik dan mempengaruhi perkembangan pada anak. Stunting pada anak memiliki ciri-ciri seperti tubuh yang pendek dan berdampak pada fungsi kognitif anak tersebut. Keadaan ini dapat terjadi pada kondisi gizi kronis sehingga menghambat tumbuh kembang anak. Praktik Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA) yang tidak sesuai karena pengetahuan ibu yang terbatas juga salah satu faktor anak mengalami stunting (Supriatun dkk., 2024).

Stunting merupakan kondisi kegagalan pertumbuhan yang dialami oleh anak di bawah usia lima tahun akibat kekurangan gizi sejak dalam kandungan hingga masa awal kehidupan setelah lahir. Tanda-tanda stunting umumnya mulai terlihat ketika anak memasuki usia dua tahun. Selain memengaruhi pertumbuhan fisik anak, stunting juga dapat berdampak pada kesehatan gigi dan mulut. Menurut Schmidt, stunting adalah kondisi kekurangan gizi yang berlangsung dalam jangka waktu lama, yang menyebabkan gangguan pertumbuhan tinggi badan, sehingga anak tampak lebih pendek dari ukuran ideal berdasarkan usianya (Schmidt, 2002).

Stunting merupakan salah satu bentuk kekurangan gizi yang paling sering terjadi dan dapat mengganggu proses pertumbuhan serta perkembangan anak, termasuk memengaruhi kesehatan rongga mulut. Anak yang mengalami kondisi ini memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menderita karies gigi, karena adanya perubahan pada karakteristik air liur, seperti menurunnya laju aliran saliva dan tingkat keasaman (pH) yang tidak normal (Rostika, 2021).

F. Masalah gigi pada anak stunting

Stunting memiliki kaitan yang erat dengan berbagai permasalahan kesehatan gigi. Berdasarkan laporan Global Burden of Disease tahun 2016, sekitar 3,58 miliar penduduk dunia mengalami gangguan kesehatan mulut, dan sekitar 486 juta anak menderita karies pada gigi sulung. Anak-anak dengan berat badan rendah dan kondisi stunting cenderung memiliki angka kejadian karies gigi sulung yang lebih tinggi. Karies pada anak dapat mengganggu nafsu makan dan kualitas tidur, yang berdampak pada penurunan asupan gizi serta terganggunya produksi hormon pertumbuhan. Selain itu, stunting juga dapat menghambat proses perkembangan anak, termasuk pertumbuhan rongga mulut. Anak yang mengalami stunting lebih mudah terkena karies gigi karena adanya perubahan pada komposisi saliva, seperti menurunnya volume aliran serta tingkat keasaman (pH) air liur (Nugrawati dkk., 2023).

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama selama periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Kondisi ini muncul akibat kurangnya asupan gizi yang berlangsung secara berulang, infeksi yang terjadi secara terus-menerus,

serta pola pengasuhan yang tidak memadai selama masa krusial tersebut. Anak dikategorikan stunting apabila tinggi badannya lebih rendah dari standar pertumbuhan anak seusianya, sebagaimana tercantum dalam Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Kekerdilan mencerminkan kegagalan pertumbuhan yang dialami anak di bawah usia lima tahun, di mana tubuh anak terlihat lebih pendek dari seharusnya. Masalah ini biasanya berakar sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Oleh karena itu, 1.000 HPK dianggap sebagai masa yang sangat penting dan menentukan bagi pertumbuhan fisik anak (Rahmadhita, 2020).

a) Penyebab Anak Stunting

Stunting pada anak adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada 1000 hari pertama (HPK) kehidupan yang mencakup masa kehamilan hingga usia 2 tahun. Beberapa faktor yang berperan dalam stunting antara lain waktu, host (anak itu sendiri), bakteri, air liur, makanan, dan mikroorganisme. Mari kita jelaskan masing-masing :

1. Waktu

Waktu adalah faktor penting dalam terjadinya stunting karena 1000 HPK adalah masa yang sangat krusial dalam perkembangan anak. Jika dalam periode ini anak tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, terutama protein dan kalori, maka pertumbuhan fisik dan perkembangan otak akan

terganggu. Kekurangan gizi yang terjadi selama kehamilan atau dua tahun pertama kehidupan anak dapat mengarah pada stunting.

2. Host (Anak)

Host atau individu yang mengalami stunting adalah faktor internal yang mempengaruhi bagaimana tubuh anak merespons kekurangan gizi. Faktor genetik dan kesehatan anak juga berperan. Anak dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap infeksi yang dapat memperburuk kondisi stunting.

3. Bakteri

Infeksi bakteri dapat memperburuk status gizi anak. Bakteri yang menyebabkan infeksi saluran cerna seperti diare atau infeksi saluran pernapasan dapat menghambat penyerapan nutrisi dalam tubuh anak. Infeksi kronis berulang kali dapat memperburuk kekurangan gizi dan menyebabkan gangguan pertumbuhan, yang berujung pada stunting.

4. Air Liur

Air liur bisa menjadi salah satu cara penularan mikroorganisme dan bakteri. Jika kebersihan mulut dan tangan tidak terjaga, bakteri dapat masuk ke dalam tubuh anak melalui air liur, terutama ketika mereka memasukkan benda kotor ke dalam mulut. Hal ini dapat menyebabkan infeksi yang mengganggu penyerapan gizi yang penting untuk tumbuh kembang anak.

5. Makanan

Kualitas dan kuantitas makanan yang diberikan kepada anak sangat memengaruhi tumbuh kembang mereka. Anak yang kekurangan makanan bergizi, seperti yang mengandung protein, vitamin, dan mineral, cenderung mengalami stunting. Pola makan yang buruk, seperti pemberian makanan pendamping ASI yang tidak tepat atau makanan yang tidak bergizi, dapat menyebabkan masalah ini.

6. Mikroorganisme

Mikroorganisme, baik bakteri patogen, virus, atau parasit, juga berperan dalam masalah stunting. Infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme ini dapat memengaruhi pencernaan dan penyerapan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak. Misalnya, infeksi cacing atau diare yang terus-menerus dapat menyebabkan malabsorpsi nutrisi yang berakibat pada stunting.

G. Pemeliharaan Kesehatan gigi

Menjaga kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan secara menyeluruh. Salah satu alasan seseorang kurang memperhatikan kesehatan gigi dan mulut adalah karena minimnya pengetahuan mengenai kebersihan gigi dan mulut. Berbagai gangguan kesehatan seperti karies, gingivitis, peradangan, dan stomatitis dapat muncul akibat kurangnya perawatan. Upaya kesehatan gigi dapat dilihat dari berbagai aspek, seperti kondisi lingkungan, tingkat pengetahuan, pendidikan,

kesadaran masyarakat, serta layanan kesehatan gigi yang mencakup tindakan pencegahan dan perawatan (Benodkk., 2022).

Menurut Budiharto (2010) Menjaga kesehatan gigi dan mulut merupakan upaya penting untuk mencegah terjadinya berbagai masalah seperti gigi berlubang, bau mulut, dan gangguan kesehatan mulut lainnya. Bagi seorang ibu, pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut menjadi aspek utama dalam menjaga kondisi mulut yang sehat. Jika ibu tidak secara konsisten dan teratur melakukan perawatan mandiri di rumah, maka upaya perawatan apa pun yang dijalani tidak akan memberikan hasil yang optimal. Oleh karena itu, kesadaran akan pentingnya kebersihan gigi dan mulut sangat diperlukan, karena menjadi langkah preventif terhadap berbagai gangguan kesehatan mulut. Banyak masalah gigi dan mulut terjadi akibat kurangnya perhatian ibu terhadap perawatan diri, sehingga penting bagi ibu untuk memiliki kebiasaan menjaga kebersihan gigi dan mulut secara rutin (Rahmi, 2012).

Berikut adalah beberapa tips yang bisa Anda terapkan untuk menjaga Kesehatan gigi dan mulut tetap sehat.

1. Sikat Gigi secara Rutin

Sikat gigi secara rutin, setidaknya dua kali sehari, merupakan langkah yang paling penting dalam menjaga Kesehatan gigi dan mulut Perhatikan juga cara Anda menyikat gigi, pastikan sudah benar. Cara menyikat gigi yang benar bisa dilakukan dengan membuat gerakan melingkar yang lembut untuk menghilangkan plak.

2. Banyak minum Air

Tips menjaga kesehatan mulut berikutnya adalah minum lebih banyak air putih. Pada dasarnya, air putih merupakan minuman terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk mulut. Setiap selesai makan, minumlah air putih untuk membersihkan beberapa efek negative dari makanan dan minuman yang bersifat asam dan melekat di gigi.

3. Gunakan Obat Kumur Anti bakteri

Menggunakan obat kumur merupakan cara menjaga kesehatan mulut yang dapat membantu mencegah bakteri mulut yang berbahaya. Selain bisa membersihkan sisa-sisa makanan, obat kumur juga dapat membantu mengurangi penumpukan plak. Namun, pastikan memilih produk yang tidak mengandung alkohol untuk mencegah mulut kering. Anda juga bisa berkonsultasi dengan dokter terkait produk obat kumur yang tepat.

4. Mengurangi Konsumsi Makanan Manis

Cara menjaga kesehatan mulut berikutnya adalah mengurangi konsumsi makanan manis. Pasalnya, gula akan berubah menjadi asam di dalam mulut, kemudian mengikis enamel gigi sehingga menyebabkan gigi berlubang. Minuman dan makanan yang bersifat asam, seperti buah-buahan, teh, dan kopi dapat menyebabkan enamel gigi terkikis. Sebenarnya, Anda tidak perlu menghindari makanan tersebut sama sekali. Namun, hindari mengonsumsinya secara berlebihan.

5. Melakukan Pemeriksaan Gigi secara Rutin

Selain melakukan sejumlah tips di atas, salah satu hal yang tak kalah penting dilakukan untuk menjaga kesehatan mulut adalah mengunjungi dokter gigi secara teratur. Lakukan hal ini setidaknya dua kali dalam setahun untuk mendeteksi masalah gigi dan mulut lebih awal. Selama pemeriksaan, dokter dapat membantu menghilangkan karang gigi, mencari gigi berlubang, serta memberikan solusi perawatan gigi.

a. Menyikat gigi

1. Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi merupakan salah satu metode yang sering digunakan untuk membersihkan kotoran yang menempel pada gigi dan gusi. Meskipun tidak ada batas waktu yang pasti, disarankan agar proses menyikat gigi dilakukan antara 2 hingga maksimal 5 menit. Yang paling penting adalah melakukannya dengan cara yang teratur dan sistematis agar seluruh bagian gigi dan gusi dapat dibersihkan tanpa ada yang terlewat.

2. Tujuan Menyikat Gigi

Tujuan dari menyikat gigi adalah untuk menghilangkan sisa makanan dan kotoran yang menempel pada permukaan gigi serta gusi.

3. Peralatan dan bahan menyikat gigi

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

b. Sikat gigi

Sikat gigi adalah alat yang digunakan untuk membersihkan gigi dan mulut. Terdapat berbagai jenis sikat gigi, baik yang manual maupun elektrik, dengan beragam ukuran dan bentuk. Sikat gigi juga dapat dianggap sebagai salah satu alat fisioterapi oral yang berfungsi untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut.

c. Syarat sikat gigi ideal secara umum mencakup :

1. Pegangan sikat gigi sebaiknya dirancang agar nyaman saat digenggam dan tidak mudah tergelincir. Oleh karena itu, batang sikat gigi perlu memiliki ukuran yang cukup lebar dan tebal untuk memberikan kestabilan saat digunakan.
2. Ukuran kepala sikat gigi sebaiknya tidak terlalu besar. Untuk orang dewasa, ukuran idealnya berkisar antara 25–29 mm panjang dan 10 mm lebar. Sementara itu, untuk anak-anak, ukuran yang disarankan adalah 15–24 mm x 8 mm. Jika gigi molar kedua sudah tumbuh, panjang maksimal kepala sikat sekitar 20 mm. Khusus untuk balita, ukuran yang sesuai adalah sekitar 18 mm x 7 mm.
3. Tekstur sikat gigi harus dirancang sedemikian rupa agar mampu membersihkan gigi secara optimal tanpa menyebabkan kerusakan pada jaringan keras maupun jaringan lunak di rongga mulut.

d. Pasta gigi

Pasta gigi merupakan produk yang berfungsi untuk membantu membersihkan permukaan gigi. Produk ini tersedia dalam bentuk pasta,

bubuk, dan gel. Komposisinya meliputi bahan abrasif seperti silikon, oksida, aluminium, dan butiran polivinil klorida, serta air, humektan, sabun atau detergen, zat perasa, bahan terapeutik seperti fluorida dan pirofosfat, pewarna, dan pengawet. Pasta gigi umumnya mengandung sekitar 20% hingga 40% garam anorganik yang tidak larut, yang berperan dalam meningkatkan efektivitas bahan abrasifnya.

e. Teknik menyikat gigi

Teknik menyikat gigi merupakan metode yang umum digunakan untuk menghilangkan plak atau endapan lunak pada permukaan gigi dan gusi. Menyikat gigi harus dilakukan dengan cara yang benar dan efektif. Terdapat berbagai macam teknik menyikat gigi yang dapat digunakan untuk membersihkan gigi dan gusi secara optimal.

1. Teknik menyikat gigi sebaiknya mampu membersihkan seluruh permukaan gigi dan gusi secara efektif, khususnya pada area saku gusi dan sela-sela antar gigi (interdental).
2. Gerakan saat menyikat gigi sebaiknya tidak menyebabkan abrasi pada gusi. Oleh karena itu, Teknik menyikat gigi harus dilakukan dengan cara yang sederhana dan benar. Terdapat beberapa teknik menyikat gigi yang direkomendasikan untuk memperoleh hasil yang optimal. yaitu :

1. Teknik vertikal

Gerakan menyikat gigi sebaiknya dilakukan dari arah atas ke bawah atau dari bawah ke atas ketika rahang dalam keadaan tertutup, terutama untuk permukaan gigi yang menghadap ke arah

bukal maupun labial. Sementara itu, pada permukaan gigi yang menghadap ke arah lingual atau palatal, menyikat dilakukan dengan mulut terbuka dan gerakan vertikal ke atas dan ke bawah (Kien, 1987). Namun, teknik ini memiliki kelemahan, yaitu jika tidak dilakukan dengan benar, dapat menyebabkan resesi gusi yang mengakibatkan bagian akar gigi menjadi tampak (Ginanjar, 2006).

2. Teknik horizontal

Teknik menyikat gigi secara horizontal dilakukan dengan menggerakkan sikat maju-mundur pada permukaan bukal dan lingual gigi. Posisi bulu sikat gigi diletakkan tegak lurus terhadap permukaan labial, bukal, palatal, lingual, dan oklusal, yang dikenal dengan metode *scrub brush*. Teknik ini dianggap mudah dilakukan dan sesuai dengan struktur anatomi permukaan mengunyah gigi (Ginanjar, 2006).

3. Roll teknik

Teknik menyikat gigi dengan metode *roll* (modifikasi Stillman) merupakan gerakan yang sederhana, sangat disarankan, efisien, dan mampu menjangkau seluruh area dalam mulut. Sikat gigi diletakkan di atas gusi, menjauhi permukaan pengunyahan (oklusal), dengan ujung bulu sikat diarahkan ke akar gigi. Gerakan dilakukan perlahan-lahan menyusuri permukaan gigi, sehingga bagian belakang kepala sikat membentuk lengkungan saat bergerak. Ketika bulu sikat melewati mahkota gigi, posisinya hampir tegak

terhadap permukaan enamel. Gerakan ini diulang hingga 12 kali untuk memastikan seluruh area tersikat dengan baik. Teknik ini juga bermanfaat untuk memijat gusi serta membersihkan sisa makanan yang terselip di antara gigi (area interproksimal) (Ginanjar, 2006).

4. Bass

Metode Bass dalam menyikat gigi dilakukan dengan menempatkan ujung bulu sikat tepat di sepanjang garis gusi, kemudian memiringkan bulu sikat sekitar 45 derajat terhadap permukaan gigi. Sikat digerakkan secara halus di tempat tanpa berpindah posisi selama kurang lebih 15 detik (Putri dkk, 2010).

5. Fones

Teknik Fones dalam menyikat gigi dilakukan dengan menggerakkan sikat secara horizontal, sementara gigi berada dalam posisi tertutup atau menggigit. Sikat diputar sedemikian rupa hingga mengenai seluruh permukaan gigi, lalu digerakan membentuk lingkaran besar agar gigi rahang atas dan bawah dapat dibersihkan secara bersamaan. (Putri dkk, 2010).

6. Charters

Metode charters dalam menyikat gigi dilakukan dengan menempatkan bulu sikat mengarah ke permukaan kunyah, membentuk sudut 45 derajat terhadap leher gigi, lalu memberikan tekanan ke area leher gigi, termasuk celah antar gigi. Sikat

kemudian digetarkan dengan gerakan melingkar kecil, sehingga ujung bulu sikat menyentuh tepi gusi. Teknik ini mampu membersihkan dua hingga tiga gigi dalam setiap gerakannya (Putri dkk, 2010).

7. Fone's teknik atau Teknik sirkuler

Bulu sikat diletakkan tegak lurus pada permukaan bukal danlingual saat gigi dalam posisi menggigit (oklusi). Sikat digerakkan membentuk lingkaran besar sehingga gigi dan gusi pada rahang atas dan bawah dapat dibersihkan sekaligus. Teknik ini meniru gerakan makanan saat dikunyah dan sangat dianjurkan untuk anak-anak karena mudah dilakukan.

f. Lama menyikat gigi

Penelitian menunjukkan bahwa setelah menyikat gigi selama 2, 3, dan 4 menit, terjadi penurunan skor debris dengan tingkat yang berbeda-beda. Penurunan skor debris paling signifikan terjadi saat menyikat gigi selama 3 menit. Oleh karena itu, menyikat gigi dengan benar selama minimal 3 menit sangat dianjurkan agar kebersihan gigi dan mulut terjaga serta terhindar dari penumpukan debris.

a. Makanan yang menyehatkan gigi

Makanan yang baik untuk Kesehatan gigi adalah makanan yang ketika dikonsumsi dapat memberikan manfaat bagi kesehatan gigi. Setiap jenis makanan yang kita konsumsi memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi gigi, karena gigi rentan terhadap karies yaitu kerusakan pada jaringan keras

gigi yang menyebabkan gigi berlubang. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memperhatikan jenis bahan makanan yang kita konsumsi.

Makanan berserat seperti apel, jeruk, jambu air, nanas, dan pisang memiliki manfaat dalam membantu membersihkan permukaan gigi secara alami. Sayuran seperti wortel, bayam, sawi, dan jenis sayuran lainnya juga berperan penting dalam menjaga kebersihan mulut. Selain itu, asupan makanan berprotein tinggi seperti tempe, tahu, telur, ikan, daging, serta kacang-kacangan, memberikan nutrisi penting bagi kesehatan gigi. Makanan yang kaya akan kalsium, fosfor, dan vitamin, misalnya susu, telur, dan berbagai buah-buahan, turut mendukung kekuatan dan ketahanan gigi.

1. Protein

Tubuh manusia membutuhkan asupan protein sekitar 10–15% dari total kebutuhan harian. Nutrisi ini dapat diperoleh dari berbagai sumber, baik nabati maupun hewani. Beberapa contoh makanan yang mengandung protein antara lain telur, ikan, daging ayam, bebek, gandum, kacang almond, dan kedelai. Setelah dikonsumsi, protein akan dipecah menjadi asam amino yang berfungsi untuk membentuk jaringan otot, organ dalam, kulit, dan rambut. Tak hanya itu, protein juga memiliki peran penting dalam membantu pengaturan kerja hormon dalam tubuh.

2. Lemak

Lemak dibagi menjadi dua jenis, yaitu lemak jenuh yang bisa diperoleh dari konsumsi daging, minyak, kelapa, dan susu serta lemak tak jenuh yang ditemukan dalam ikan, alpukat, dan kacang-kacangan. Secara umum, lemak merupakan sumber energi penting yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun, konsumsi lemak harus seimbang dan tidak berlebihan agar terhindar dari obesitas, yang disebabkan oleh kelebihan asupan kalori dalam tubuh.

3. Vitamin

Vitamin sangat penting untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan bisa ditemukan dalam berbagai jenis makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Namun, kandungan vitamin dalam makanan dapat berkurang jika dimasak terlalu lama, sehingga hal ini perlu diperhatikan karena vitamin berperan krusial dalam menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, untuk mempertahankan kandungan vitamin, disarankan memilih metode memasak yang ringan seperti mengukus, merebus, atau menumis. Beberapa contoh makanan yang baik diolah dengan cara tersebut antara lain wortel, minyak ikan, bayam, brokoli, jeruk, alpukat, kacang Panjang, daging sapi, dan ayam.

4. Kalsium

Kekurangan asupan kalsium dapat mengakibatkan osteoporosis, serta berpotensi menyebabkan gangguan seperti kecemasan, depresi dan insomnia. Sumber kalsium yang baik meliputi keju, yogurt, almond dan tahu.

5. Mineral

Mineral adalah zat gizi yang berasal dari unsur-unsur dalam tanah dan masuk ke tubuh manusia melalui makanan. Karena itu, kita bisa mendapatkan mineral dari beragam bahan pangan hewani maupun nabati. Untuk mencukupi kebutuhan mineral harian, disarankan mengonsumsi makanan seperti sayuran hijau, alpukat, kacang Brazil, ikan sarden, udang merah, dan daging kalkun. Beberapa jenis mineral penting yang diperlukan tubuh mencakup zat besi, seng, kalsium, selenium, klorida, kalium, yodium, magnesium, serta tembaga.

6. Serat

Mengonsumsi makanan yang kaya akan serat, seperti buah-buahan, biji-bijian, sayuran, dan aneka kacang-kacangan, dapat membantu menurunkan risiko penyakit serius seperti jantung, stroke, dan diabetes. Selain itu, serat juga mendukung kesehatan kulit dan berkontribusi dalam proses penurunan berat badan secara alami.

7. Air

Air merupakan elemen vital dalam pola makan yang sehat dan bergizi. Mengingat sekitar 60% tubuh manusia terdiri dari air, sangat penting untuk mencukupi kebutuhan cairan harian dengan minum sekitar 2 liter atau setara 8 gelas per hari. Kekurangan cairan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti sembelit dan pembentukan batu ginjal. Air memiliki fungsi utama dalam proses penyerapan serta pencernaan zat gizi, membantu membuang sisa metabolisme, mengedarkan nutrisi ke seluruh tubuh, dan menjaga kestabilan suhu tubuh.

b. Makanan yang Merusak gigi (Makanan Kariogenik)

Makanan kariogenik adalah makanan yang mengandung banyak gula, manis, lengket dan mudah hancur di rongga mulut. Makanan manis dan lengket ini umumnya sangat digemari oleh anak usia sekolah karena rasanya yang lezat, bentuknya yang menarik dan harganya yang murah dan Karies gigi merupakan kerusakan pada jaringan keras gigi yang terjadi akibat paparan asam hasil pemecahan karbohidrat oleh mikroorganisme yang terdapat dalam air liur (saliva).

Makanan kariogenik adalah jenis makanan manis yang mengandung gula dan sukrosa, yang dapat menyebabkan penyakit karies gigi atau gigi berlubang. Makanan ini sangat disukai oleh anak-anak karena kandungan

gula dan karbohidratnya. Saat ini, banyak ditemukan berbagai jenis makanan kariogenik yang memiliki tekstur lunak, rasa manis, dan mudah menempel pada gigi, seperti permen, cokelat, es krim, biskuit, dan lain-lain. Selain rasanya yang lezat, makanan ini juga memiliki harga yang terjangkau, mudah ditemukan, dan dijual dalam berbagai bentuk serta warna yang menarik bagi anak-anak.

c. Pola Makan

Pola makan adalah kebiasaan atau cara seseorang dalam memilih, mengonsumsi, dan mengatur jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola makan mencakup jenis makanan, waktu makan, serta frekuensi makan yang dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Pola makan yang sehat umumnya mencakup variasi makanan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh.

Pola makan dalam pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut merujuk pada kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang dapat mendukung Kesehatan gigi dan mulut, serta mencegah masalah seperti karies gigi, gusi bengkak, dan penyakit mulut lainnya. Pola makan yang sehat untuk gigi meliputi konsumsi makanan bergizi yang kaya kalsium, vitamin D, fosfor, dan vitamin C, serta menghindari makanan atau minuman yang tinggi gula dan asam yang dapat merusak lapisan enamel gigi. Selain itu, mengatur

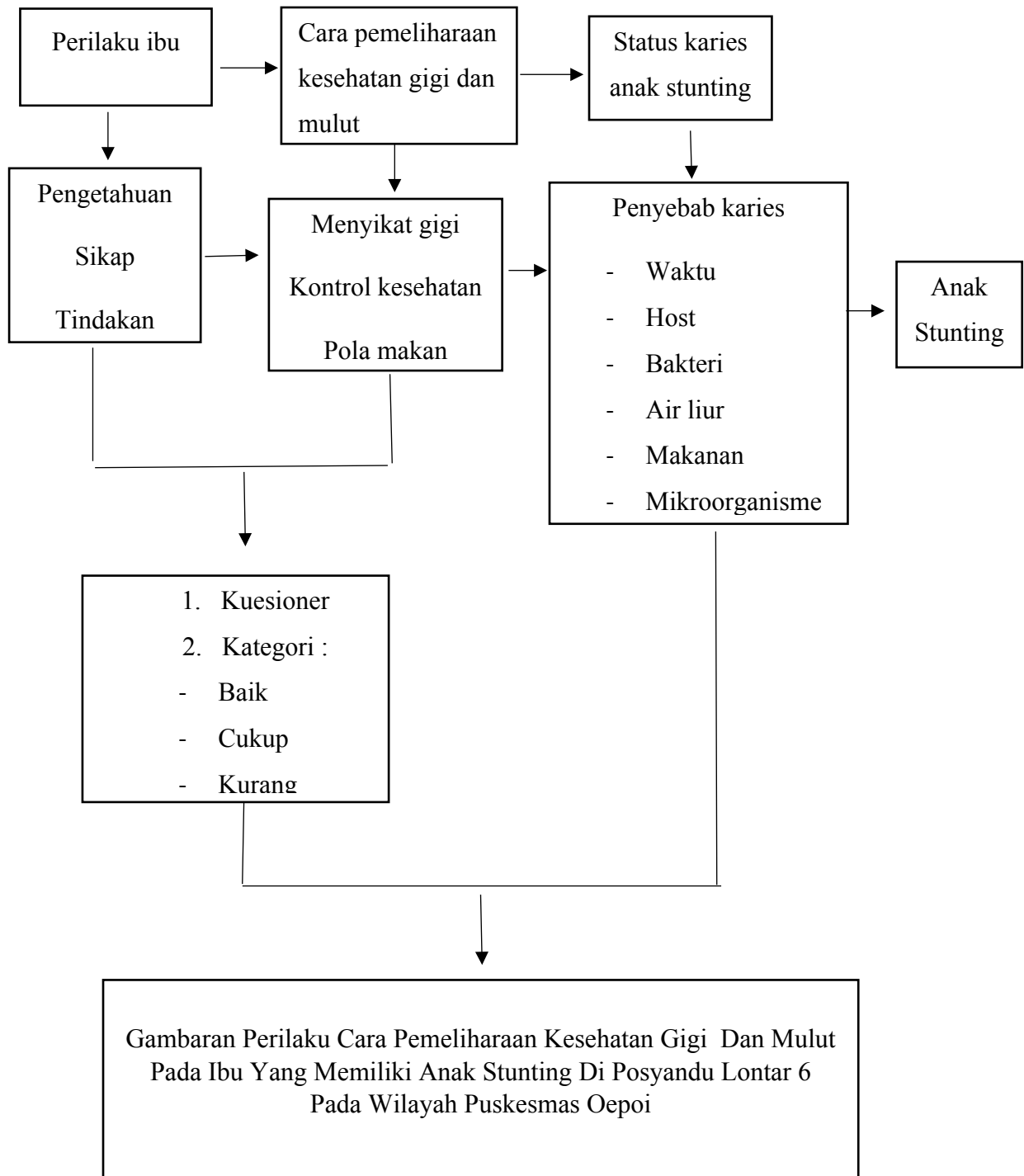
waktu makan dan menghindari ngemil berlebihan juga penting untuk menjaga kebersihan dan kesehatan gigi serta mulut.

d. Kontrol Kesehatan Gigi Dan Mulut

Kontrol Kesehatan gigi dan mulut adalah serangkaian upaya yang dilakukan untuk menjaga, memantau, dan meningkatkan kesehatan gigi serta mulut, dengan cara melakukan pemeriksaan rutin dan perawatan yang tepat. Hal ini melibatkan kunjungan ke dokter gigi secara teratur untuk deteksi dini masalah gigi dan mulut, pembersihan gigi, perawatan gigi yang rusak, serta pemberian informasi tentang kebiasaan merawat gigi yang baik. Kontrol Kesehatan gigi dan mulut juga mencakup pencegahan

Penyakit gigi dan mulut, seperti karies radang gusi dan masalah lainnya, dengan mengikuti pola makan yang sehat, menjaga kebersihan gigi dengan menyikat gigi secara teratur dan menghindari kebiasaan yang merugikan kesehatan mulut.

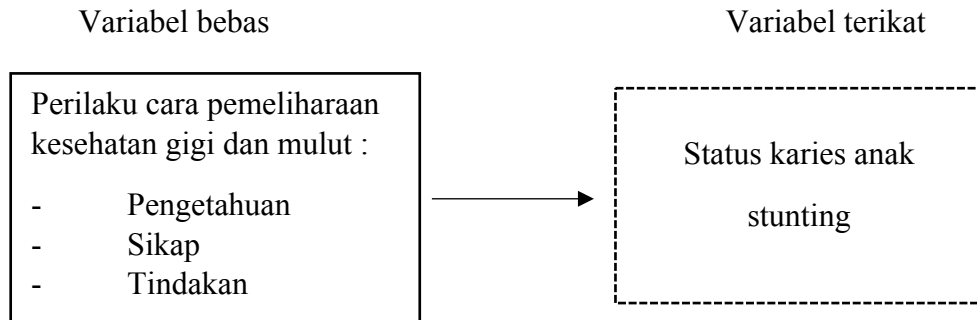
H. Kerangka Teori



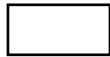
I. Hipotesis

1. Pengetahuan ibu Tentang cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut rendah.
2. Sikap ibu tentang cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut rendah.
3. Tindakan ibu tentang cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut rendah.

J. Kerangka Konsep



Keterangan :



= Variabel yang diteliti



= Variabel yang tidak diteliti