

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebiasaan

1. Pengertian Kebiasaan

Kebiasaan adalah aktivitas yang dilakukan secara berulang sehingga seseorang menjadi terbiasa. Sesuatu yang awalnya sulit dilakukan akan menjadi lebih mudah seiring waktu dan akhirnya menjadi hal yang biasa (Azis and Sembiring 2020).

Kebiasaan adalah suatu aktivitas atau Tindakan yang dapat dilakukan secara rutin dan terlatih, sehingga membentuk pola kebiasaan. Menurut Djali (2015:128), kebiasaan adalah cara bertindak yang diperoleh melalui proses belajar yang dilakukan berulang kali, sehingga akhirnya menjadi permanen dan bersifat otomatis (Azis and Sembiring 2020)

Kebiasaan menggosok gigi adalah perilaku yang dilakukan manusia untuk membersihkan gigi dari sisa makanan secara rutin. Merawat gigi dengan menyikatnya setidaknya dua kali sehari, yaitu di pagi hari setelah sarapan dan di malam hari sebelum tidur, serta mengonsumsi makanan yang lengket dan manis, dapat berpengaruh terhadap risiko terjadinya karies (Norfaiz and Rahman 2017).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan

a. Lingkungan

Faktor lingkungan atau tempat tinggal, seperti rumah, berpengaruh terhadap aktivitas kita yang pada akhirnya membentuk kebiasaan.

b. Pendidikan

Pendidikan, baik yang berlangsung secara formal di sekolah atau madrasah maupun secara informal di lingkungan keluarga, memiliki peran penting dalam pengembangan aspek psikososial.

c. Usia

Meskipun bukan faktor penentu, usia dapat mempengaruhi seseorang.

d. Jenis Kelamin

Kesadaran akan jenis kelamin dapat membantu individu memahami diri mereka sendiri dan meningkatkan motivasi sesuai dengan kondisi mereka.

e. Sikap

Sikap dapat diartikan sebagai perasaan dan pemikiran seseorang yang muncul dalam perilaku ketika mereka menyukai atau tidak menyukai sesuatu.

f. Perilaku

Kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dengan cara yang sama, tanpa disadari, karena telah tersebut telah tertanam dalam pikiran dan jiwa seseorang. Sifatnya yang terus-menerus dilakukan menyebabkan terbentuknya kebiasaan yang menjadi karakter seseorang.

B. Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut

1. Pengertian Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut

Perawatan kesehatan gigi dan mulut melibatkan menjaga kebersihan gigi dan mulut dari sisa makanan serta kotoran lainnya yang ada di dalam mulut, dengan tujuan untuk memastikan gigi tetap dalam kondisi sehat (Sutrayitno 2023).

Perilaku dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut melibatkan tindakan untuk memelihara kesehatan gigi dan mulut, termasuk seberapa sering menyikat gigi setiap hari, waktu yang tepat untuk melakukannya, serta memilih makanan yang baik untuk

kesehatan gigi dan mulut, sambil mengurangi asupan makanan yang dapat merusak gigi (Veriza and Boy 2018)

2. Upaya Pemeliharaan

Menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah hal yang penting untuk memastikan kita merasa nyaman saat berbicara maupun mengunyah makanan. Meskipun demikian, banyak orang sering menganggapnya sepele. Namun, kita semua tahu bahwa kesehatan gigi dan mulut harus tetap dijaga, karena mulut berfungsi untuk mengonsumsi makanan dan sebagai alat komunikasi. Hal ini sangat penting, terutama bagi mereka yang sering berinteraksi dengan banyak orang, karena jika mulut kita tidak sehat, orang di sekitar kita bisa merasa tidak nyaman (Jasmine 2014).

a. Tindakan Secara Alami

Menjaga kesehatan gigi dan mulut dapat dilakukan dengan cara alami. Metode ini melibatkan penggunaan bahan-bahan alami yang dapat membantu menjaga kesehatan gigi anda dengan lebih baik.

1) Mengonsumsi Keju

Keju merupakan makanan yang sangat baik untuk kesehatan gigi, karena mengandung banyak protein yang berfungsi untuk melindungi lapisan email gigi. Selain itu, kalsium yang terdapat dalam keju juga bermanfaat untuk memperkuat gigi.

2) Mengonsumsi Cukup Vitamin D

Vitamin D berperan penting dalam memfasilitasi penyerapan kalsium untuk gigi. Sumber vitamin D dapat dari makanan seperti ikan, telur dan susu.

3) Menjaga Kadar Asam di Dalam Mulut

Beberapa jenis makanan dapat meningkatkan keasaman dalam mulut, yang dapat merusak gigi. Makanan tersebut antara lain soda, teh, kopi, dan jeruk.

Oleh karena itu, sebaiknya kurangi konsumsi makanan dan minuman yang dapat meninggalkkan kadar asam di mulut.

4) Mengonsumsi Makanan Tertentu

Makanan yang baik untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut termasuk buah stroberi yang dapat memutihkan gigi, apel, dan lain-lain (Gronroos Tjiptono 2020)

b. Tindakan Secara Kimiawi

Upaya menjaga kebersihan gigi dan mulut secara kimiawi dapat dilakukan dengan menggunakan antibiotik dan senyawa antibakteri lainnya. Salah satu antibiotik yang dikenal dengan kode CC 10 232, yang dihasilkan oleh *Streptococcus Caelostis*, terbukti efektif melawan bakteri gram positif serta mampu mengurangi pembentukan plak dan kalkulus pada manusia. Selain itu, berbagai senyawa antibakteri non-antibiotik telah banyak dimanfaatkan dalam produk seperti pasta gigi, obat kumur, dan juga untuk perawatan topikal penyakit periodontal (Gronroos Tjiptono 2020).

c. Tindakan Secara Mekanis

Tindakan mekanis mrujuk pada proses membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan serta debris, dengan tujuan mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras dan lunak. Dalam upaya menghilangkan plak secara mekanis, alat fisioterapi oral sering digunakan. Alat fisioterapi oral adalah perangkat yang dirancang untuk membantu membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan debris yang menempel pada permukaan gigi . Salah satu contoh alat fisioterapi oral yang umum digunakan adalah sikat gigi, yang berfungsi untuk membersihkan gigi dan mulut secara efektif (Gronroos Tjiptono 2020).

3. Cara Memelihara Kebersihan Gigi Dan Mulut

Cara memelihara kebersihan gigi dan mulut yaitu dengan kontrol plak dan scaling

a. Kontrol Plak

Kontrol plak merujuk pada pengurangan jumlah plak mikroba dan pencegahan penumpukan plak pada gigi serta permukaan gusi yang berdekatan, yang dapat memperlambat pembentukan karang gigi. Metode ini merupakan cara efektif untuk merawat dan mencegah gingivitis, serta merupakan elemen yang sangat penting dalam rangkaian perawatan dan pencegahan penyakit di rongga mulut (Pariati 2021).

b. Scaling

Scaling adalah proses yang dilakukan untuk menghilangkan plak dan calculus dari permukaan gigi. Tujuan utama dari scaling adalah untuk mengembalikan kesehatan gusi dengan cara menghapus semua elemen yang menyebabkan peradangan gusi, seperti plak dan calculus, dari permukaan gigi (Pariati 2021).

C. Indeks Kebersihan Gigi Dan Mulut (OHI-S)

1. Pengertian OHI-S

Menurut (Sasea, Lampus, and Supit 2013) status kebersihan rongga mulut yang mencerminkan tingkat kebersihan, apakah dalam kategori baik, sedang, dan buruk. Indeks yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai kebersihan mulut adalah indeks kebersihan gigi dan mulut (OHI-S).

Menurut Putri, Herijulianti, dan Nurjanah (2010), pengukuran kebersihan gigi dan mulut adalah upaya untuk menentukan kondisi kebersihan gigi dan mulut seseorang. Umumnya, pengukuran ini dilakukan menggunakan suatu indeks. Indeks adalah angka yang menunjukkan kondisi klinis yang diperoleh melalui pemeriksaan,

dengan cara mengukur luas permukaan gigi yang tertutup oleh plak atau kalkulus. (Adolph 2016).

Penilaian kebersihan rongga mulut merujuk pada keberadaan deposit organik, seperti pelikel, materi alba, sisa makanan, kalkulus, dan plak gigi. Gambaran kebersihan rongga mulut dalam suatu komunitas dapat diukur dengan menggunakan Oral Hygiene Index-Simplified (OHI-S), yang merupakan kombinasi dari penilaian Debris Indeks Simplified (DI-S) dan Calculus Index Simplified (CI-S). Istilah “simplified” menunjukkan bahwa penilaian hanya dilakukan pada permukaan gigi tertentu (Rahmadhani 2020).

2. Gigi Indeks OHI-S

Tingkat kebersihan rongga mulut dievaluasi menggunakan kriteria khusus yang disebut Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S). Kriteria ini dinilai berdasarkan kondisi endapan lunak atau debris serta kalkulus.

Tabel 2.1. Permukaan Gigi Indeks

Gigi	Permukaan
16	Bukal
11	Labial
26	Bukal
36	Lingual
31	Labial
46	Lingual

(Basuni and Cholil 2019)

Tabel 2.2. Skor OHI-S

Skor	Kriteria
0,0 – 1,2	Baik
1,3 – 3,0	Sedang

3,1 – 6,0	Buruk
-----------	-------

(Basuni and Cholil 2019)

3. Penilaian Kebersihan Gigi Dan Mulut

Pengukuran kebersihan gigi dan mulut adalah usaha untuk menentukan kondisi kebersihan gigi dan mulut seseorang. Umumnya, pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan suatu indeks. (Basuni and Cholil 2019).

Pemeriksaan status kebersihan rongga mulut merupakan evaluasi terhadap kondisi kebersihan gigi dan mulut yang menggambarkan tingkat kebersihan mulut, apakah termasuk kategori baik, sedang, atau buruk. Dalam penelitian ini, penilaian kebersihan mulut dilakukan menggunakan indeks Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S) yang dikembangkan oleh Greene dan Vermilion (Sasea et al. 2013).

4. Debris Indeks Simplified (DI-S)

a. Pengertian Debris Index Simplified (DI-S)

Menurut pendapat Putri dkk. (2012), debris adalah sisa makanan yang biasanya menempel di celah gigi dan berperan sebagai factor yang mendukung terjadinya karies (lubang gigi) (Arifian et al. 2022).

b. Cara Mengukur Debris Index Simplified (DI-S)

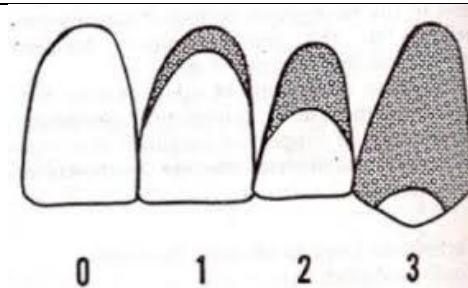
Metode pengukuran debris dilakukan dengan membagi setiap permukaan gigi yang diperiksa menjadi tiga bagian secara horizontal, yaitu bagian gingiva, bagian Tengah (midline), dan bagian incisal (Alhamda 2014).

c. Skor Debris Index Simplified (DI-S)

Tabel 2.3. Skor Debris

Skor	Kriteria
0	Tidak ada debris/stain
1	Debris lunak atau terdapat ekstrinsik stain tanpa debris menutupi tidak lebih dari 1/3 permukaan gigi

2	Debris lunak menutupi lebih dari 1/3 permukaan gigi tetapi tidak lebih dari 2/3 permukaan gigi yang diperiksa
3	Debris lunak menutupi lebih dari 2/3 permukaan yang diperiksa



Gambar 2. 1. Kriteria Untuk Skor Debris (DI-S) Komponen OHI-S dari Greene dan Vermillion

Penilaian debris indeks adalah sebagai berikut:

Baik (*good*) : apabila nilai berada diantara 0- 0,6

Sedang (*fair*) : apabila nilai berada diantara 0,7-1,8

Buruk (*poor*) : apabila nilai berada diantara 1,9-3,0

Perhitungan indeks untuk tiap individu adalah :

$$\text{Debris Index} = \frac{\text{Jumlah penilaian debris}}{\text{Jumlah gigi yang diperiksa}}$$

(Basuni and Cholil 2019)

5. Calculus Index (CI)

a. Pengertian Calculus Index (CI)

Menurut Julianti (2008), karang gigi yang disebut juga sebagai kalkulus, adalah lapisan keras berwarna kuning yang menempel pada gigi dan memiliki permukaan yang kasar, serta dapat menyebabkan masalah pada gigi. Kalkulus terbentuk dari plak gigi yang mengeras dan bertahan dalam waktu yang lama (Denpasar 2010).

b. Jenis-Jenis Calculus Index (CI)

1) Kalkulus Supragingival

Kalkulus supragingiva adalah kalkulus yang menempel pada permukaan mahkota gigi, mulai dari puncak margin gingiva, dan dapat terlihat. Kalkulus ini memiliki warna putih kekuningan, dengan konsistensi yang keras seperti batu tanah liat, dan dapat dengan mudah dilepaskan dari permukaan gigi menggunakan scaler. Warna kalkulus ini dapat dipengaruhi oleh pigmen dari sisa makanan atau akibat merokok (Basuni and Cholil 2019).

2) Kalkulus Subgingiva

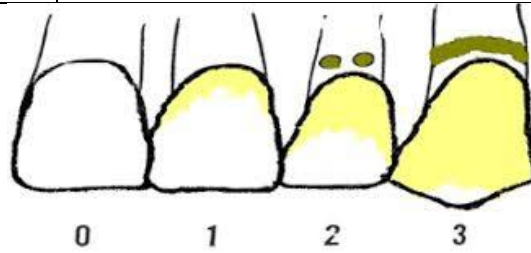
Kalkulus subgingiva adalah kalkulus yang terletak dibawah batas margin gingiva, biasanya berada di area saku gusi, dan tidak dapat terlihat selama pemeriksaan. Untuk menentukan lokasi dan luasnya, perlu dilakukan probing, dengan eksplorer. Kalkulus ini biasanya padat dan keras, berwarna cokelat tua atau hijau kehitaman, dengan konsistensi mirip kepala korek api, serta melekat erat pada permukaan gigi. Penyakit jaringan pendukung gigi dimulai dari rendahnya kualitas kebersihan gigi dan mulut, yang dapat menyebabkan radang gusi di area margin gingiva. Proses ini kemudian berlanjut ke jaringan penyangga gigi di bawahnya, yang dapat berkembang menjadi periodontitis marginalis (Basuni and Cholil 2019).

3) Kriteria Calculus Index (CI)

Tabel 2.4. Skor Calculus Index

Skor	Kriteria
0	Tidak ada kalkulus
1	Kalkulus supragingiva menutupi tidak lebih dari $\frac{1}{3}$ permukaan gigi
2	Kalkulus supragingiva menutupi lebih dari $\frac{1}{3}$ permukaan gigi tetapi tidak lebih dari $\frac{2}{3}$ permukaan gigi atau kalkulus subgingival berupa bercak hitam di sekitar leher gigi atau terdapat keduanya

3	Kalkulus supragingiva menutupi lebih dari $\frac{2}{3}$ permukaan gigi atau kalkulus subgingiva berupa cincin hitam di sekitar leher gigi atau terdapat keduanya
---	--



Gambar 2.2. Kriteria Untuk Skor Calculus (CI) Komponen OHI-S dari Greene dan Vermillion. (Basuni and Cholil 2019)

Kriteria penilaian kalkulus mengikuti ketentuan sebagai berikut.

$$\text{Calculus indeks} = \frac{\text{jumlah penilaian kalkulus}}{\text{jumlah gigi yang diperiksa}}$$

Penilaian kalkulus indeks adalah sebagai berikut:

Baik (*good*) : apabila nilai berada diantara 0- 0,6

Sedang (*fair*) : apabila nilai berada diantara 0,7-1,8

Buruk (*poor*) : apabila nilai berada diantara 1,9-3,0

(Basuni and Cholil 2019)

Kriteria penilaian OHI-S mengikuti ketentuan sebagai berikut :

Baik (*good*) : apabila nilai berada diantara 0-1,2

Sedang (*fair*) : apabila nilai berada diantara 1,2-3,0

Buruk (*poor*) : apabila nilai berada diantara 3,1-6,0

(Basuni and Cholil 2019)

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian dari (Danendra et al. 2024) dengan judul Hubungan Pengetahuan Memelihara Kebersihan Gigi Dan Mulut dengan OHI-S Pada Siswa Panti Asuhan Nurul Hidayah di Desa Sea 1,Kec. Pineleng, Kab. Minahasa, Sulawesi Utara, yang melibatkan responden remaja berusia 15-18 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah suvei analitik dengan pendekatan studi potong lintang (cross sectional study), dimana data

mengenai variabel bebas dengan variabel terikat dikumpulkan secara bersamaan. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan: Mayoritas siswa (93,33%) menunjukkan pengetahuan yang baik tentang cara menjaga kebersihan gigi dan mulut, sedangkan hanya 6,67% yang memiliki pengetahuan yang kurang memadai.
2. Kebersihan Gigi dan Mulut (OHI-S) : hasil pemeriksaan OHI-S menunjukkan bahwa 53,33% siswa memiliki tingkat kebersihan gigi dan mulut yang baik, sementara 46,67% berada dalam kategori sedang. Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori buruk. Pengetahuan dan tindakan yang tepat dalam menjaga kebersihan gigi, seperti menyikat gigi setelah sarapan dan sebelum tidur, berkontribusi terhadap hasil ini.
3. Hubungan Antara Variabel : analisis statistik yang dilakukan dengan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswa mengenai kebersihan gigi dan mulut dengan nilai OHI-S, dengan nilai signifikan 0,021 yang lebih kecil dari 0,05.

E. Pertanyaan Peneliti

1. Bagaimana kebiasaan anak kelas VII SMP Negeri 11 Kupang dalam pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut?
2. Berapa rata-rata nilai OHI-S anak kelas VII SMP Negeri 11 Kupang?