

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Perilaku

Perilaku merupakan reaksi terhadap lingkungan dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku adalah suatu respon seseorang yang dikarenakan adanya suatu stimulus/ rangsangan dari luar. Menurut (Notoadmojo, 2010), perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

a. Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Perilaku tertutup terjadi apabila respon terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan.

b. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Perilaku terbuka terjadi apabila respon terhadap stimulus sudah berupa tindakan, atau praktik ini dapat diamati oleh orang dari luar. Menurut Becker 1979 yang dikutip dalam (Notoadmojo, 2010) perilaku kesehatan didefinisikan menjadi tiga:

a. Perilaku hidup sehat (*healthy life style*)

Merupakan perilaku yang berhubungan dengan usaha-usaha untuk meningkatkan kesehatan dengan gaya hidup sehat yang meliputi makan menu seimbang, olahraga yang teratur, tidak merokok, istirahat cukup, menjaga perilaku yang positif bagi kesehatan.

b. Perilaku sakit (*illnes behavior*)

Merupakan perilaku yang terbentuk karena adanya respon terhadap suatu penyakit. Perilaku dapat meliputi pengetahuan tentang penyakit serta upaya pengobatannya.

c. Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*)

Merupakan perilaku seseorang ketika sakit. Perilaku ini mencakup upaya untuk menyembuhkan penyakitnya.

2. Menyikat gigi

Menyikat gigi adalah cara yang umum dianjurkan untuk membersihkan berbagai kotoran yang melekat pada permukaan gigi dan gusi. Lama menggosok gigi tidak ditentukan, tetapi biasanya dianjurkan maksimal 5 menit (minimal 2 menit), yang penting dilakukan secara sistematis supaya tidak ada bagian-bagian yang terlampaui (Sanjaya, 2019). Cara yang dianjurkan mulai dari posterior ke anterior pada sisi-sisi rahang bawah dan rahang atas, dan berakhir pada posterior sisi lain (Hidayati, 2016). Menjaga kesehatan gigi dapat dilakukan dengan menyikat gigi, tujuannya adalah menghilangkan plak pada permukaan gigi sehingga kebersihan gigi dan mulut tetap baik (Musdalifa, 2019).

a. Cara menyikat gigi

Cara menggosok gigi yang benar menurut Kementerian Kesehatan RI (Santi & Khamimah, 2019) adalah:

- 1) Menyiapkan sikat gigi dan pasta yang mengandung *fluor* yaitu salah satu zat yang dapat menambah kekuatan pada gigi. Banyaknya pasta kurang lebih sebesar sebutir kacang tanah.
- 2) Berkumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi.
- 3) Seluruh permukaan gigi disikat dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama ± 2 menit sedikitnya 8 kali gerakan setiap 3 permukaan gigi.
- 4) Berikan perhatian khusus pada daerah pertemuan antara gigi dan gusi.
- 5) Lakukan hal yang sama pada semua gigi atas bagian dalam. Ulangi gerakan yang sama untuk permukaan bagian luar dan dalam semua gigi atas dan bawah.
- 6) Untuk permukaan bagian dalam gigi rahang bawah depan, miringkan sikat gigi. Setelah itu, bersihkan gigi dengan gerakan sikat yang benar.
- 7) Bersihkan permukaan kunyah dari gigi atas dan bawah dengan gerakan-gerakan pendek dan lembut maju mundur berulang-ulang.
- 8) Sikatlah lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang.

- 9) Janganlah menyikat terlalu keras terutama pada pertemuan gigi dengan gusi, karena akan menyebabkan email gigi rusak dan gigi terasa ngilu.
- 10) Setelah menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa *fluor* masih ada di gigi.
- 11) Sikat gigi dibersihkan dengan air dan disimpan tegak dengan kepala sikat di atas.
- 12) Waktu menyikat gigi sebaiknya setiap setelah makan kita menyikat gigi, tapi hal ini tentu saja agak merepotkan. Hal yang terpenting dalam memilih waktu menyikat gigi adalah pagi hari sesudah makan dan malam hari sebelum tidur.

b. Frekuensi menyikat gigi

Menurut teori Tarigan (dalam Jumriani, 2018) bahwa frekuensi menyikat gigi idealnya 2-3 kali sehari dengan waktu setelah makan dan sebelum tidur. Demikian dengan Houwink (dalam Jumriani, 2018) bahwa frekuensi menyikat gigi yang ideal adalah 3 kali sehari yaitu waktu sesudah makan pagi, sesudah makan siang, dan sebelum tidur malam.

c. Waktu menyikat gigi

Waktu yang harus diperhatikan dalam menggosok gigi adalah (Ramadhan, 2010):

- 1) Waktu menggosok gigi

Menggosok gigi minimal dua kali dalam sehari, yaitu pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur. Hal ini disebabkan karena dalam waktu 4 jam, bakteri mulai bercampur dengan makanan dan membentuk plak gigi. Menyikat gigi setelah makan bertujuan untuk menghambat proses tersebut. Lebih baik lagi menambah waktu menyikat gigi setelah makan siang atau minimal berkumur air putih setiap habis makan.

2) Durasi dalam menggosok gigi

Menggosok gigi yang terlalu cepat tidak akan efektif membersihkan plak. Menggosok gigi yang tepat dibutuhkan durasi minimal 2 menit.

d. Alat dan bahan menyikat gigi

1) Sikat gigi

Sikat gigi merupakan salah satu alat oral fisioterapi yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Macam sikat gigi ada yang manual maupun elektrik, dengan berbagai ukuran dan bentuk. Banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut (Putri, Herijulianti, 2010).

Syarat sikat gigi yang baik :

a) Ukuran kepala sikat gigi

Pilihlah sikat gigi yang ujungnya kecil supaya dapat menjangkau permukaan sampai belakang.

b) Bulu sikat gigi

Ada beberapa jenis bulu sikat gigi yaitu *soft*, *medium*, atau *hard*. Lebih baik memilih bulu sikat yang lembut (*soft*) supaya tidak dapat merusak gigi.

c) Tangkai sikat gigi lurus

Pilihlah tangkai sikat gigi yang lurus supaya lebih mudah dalam memegang sikat gigi.

2) Pasta gigi

Definisi pasta gigi yang dikeluarkan oleh (*American Council on Dental Therapeutics* 1970 dalam Naufal, 2002). Pasta gigi adalah suatu bahan yang digunakan dengan sikat gigi untuk membersihkan tempat-tempat yang tidak dapat dicapai. Menyikat gigi menggunakan pasta gigi dianjurkan dua kali sehari, yaitu sesudah makan dan sebelum tidur (Armila, 2017). 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 (Putri, Herijulianti, 2010). Menurut (Besford, 1966), mulut akan terasa lebih segar apabila menyikat gigi dengan menggunakan pasta gigi. Pasta gigi yang sebaiknya digunakan adalah pasta gigi yang mengandung *fluor*. Karena *fluor* dapat mencegah kerusakan gigi yang lebih lanjut.

3. Remaja

Remaja diterjemahkan dari bahasa latin yaitu adolescence yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. *Adolecen* atau remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial (Eka *et al.*, 2007). Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum Menurut Hurlock (dalam Eka *et al.*, 2007).

cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, dan berkhayal tentang aktifitas seks.

- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas yaitu mengungkapkan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, dan mampu berpikir abstrak.

Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan hidup berkeluarga dan memiliki anak, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku (Desmita, 2011).

Perkembangan pada hakikatnya adalah usaha penyesuaian diri (*coping*), yaitu untuk secara aktif mengatasi stress dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah yang dihadapi menurut Blos (dalam Sarwono, 2011). Dengan demikian dalam tataran

perkembangan remaja, penyesuaian diri menjadi sangat penting. Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Proses penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*life long process*) dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehari (Gunarsa, Singgih D., & Gunarsa, 2004).

B. Landasan Teori

Perilaku adalah suatu respon seseorang yang dikarenakan adanya suatu stimulus/ rangsangan dari luar. Menyikat gigi adalah cara yang umum dianjurkan untuk membersihkan berbagai kotoran yang melekat pada permukaan gigi dan gusi. Cara menggosok gigi yang benar adalah menyiapkan sikat gigi dan pasta yang mengandung *fluor*, banyaknya pasta kurang lebih sebesar sebutir kacang tanah (0,5 cm). Awali dengan berkumur-kumur dengan air bersih. Sikat seluruh permukaan gigi dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar. Jangan lupa untuk menyikat lidah dan langit-langit dengan gerakan maju mundur dan berulang-ulang, jangan menyikat terlalu keras. Setelah selesai menyikat gigi, berkumurlah 1 kali saja agar sisa fluor masih ada di gigi.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Tahap perkembangan masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas yaitu lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas yaitu mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk kencan, mempunyai rasa cinta yang mendalam. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas yaitu mengungkapkan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, dan mampu berpikir abstrak

C. Pertanyaan Penelitian

Dari landasan teori dapat diambil pertanyaan penelitian sebagai

4 Bagaimana gambaran perilaku menyikat gigi di masa *pandemic covid-19* pada remaja di desa Kanoman II9 (