

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Perilaku

Perilaku merupakan suatu reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya, reaksi tersebut mempunyai bentuk bermacam-macam yang pada hakekatnya digolongkan menjadi 2 yakni bentuk pasif (tanpa tindakan nyata atau konkrit), dan dalam bentuk aktif (dengan tindakan konkrit). Bentuk perilaku ini dapat diamati melalui sikap dan tindakan saja, perilaku juga dapat bersifat potensial yakni dalam bentuk pengetahuan, motivasi dan persepsi. Jadi, perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas (Notoatmodjo,2012)

Kesehatan gigi dan mulut sangat erat hubungannya dengan perilaku. Perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang baik akan sangat berperan dalam menentukan derajat kesehatan dari masing-masing individu. Oleh karena itu perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang kurang baik harus diubah. Lingkungan sangat berperan dalam pembentukan perilaku seseorang, di samping faktor bawaan. Lingkungan masyarakat di mana individu itu berada akan ikut berperan dalam pembentukan perilaku seseorang (Budiharto, 2013).

Menurut Budiharto (2010) menyatakan, bahwa ada beberapa perilaku untuk pemeliharaan kesehatan gigi antara lain, memilih sikat gigi, menggunakan pasta gigi, melakukan kontrol plak, menyikat gigi dengan waktu dan teknik yang benar, mencari upaya penyembuhan apabila ada keluhan ngilu atau sakit pada gigi, gusi mudah berdarah dan sebagainya. Perilaku anak tentang pemeliharaan kesehatan gigi meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan yang bertujuan untuk mencegah akumulasi plak sebagai penyebab timbulnya karies dan penyakit periodontal.

2. Menyikat Gigi

a. Pengertian Menyikat Gigi

Menyikat gigi adalah bentuk penyingkiran plak atau mencegah terjadinya pembentukan plak, membersihkan sisa-sisa makanan dan debris yang dilakukan dengan menggunakan sikat gigi (Pintauli, S dkk, 2016). Menurut Putri, dkk (2010) menyatakan, bahwa menyikat gigi adalah tindakan membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan debris yang bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras maupun jaringan lunak.

b. Alat yang Digunakan Menyikat Gigi

Menurut Ramdhan (2010) menyatakan, bahwa menyikat gigi merupakan salah satu usaha untuk mencegah terjadinya kerusakan pada gigi. Tujuan menyikat gigi adalah untuk membersihkan plak dan semua sisa-sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi serta memijat gingival. Plak adalah suatu lapisan lengket yang merupakan kumpulan dari bakteri. Menyikat gigi adalah kegiatan rutin yang paling dalam menjaga dan memelihara kesehatan gigi adapun alat dipakai untuk menyikat gigi diantaranya yaitu:

1) Sikat gigi

Sikat gigi merupakan salah satu alat fisioterapi oral yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Adapun sikat gigi yang baik adalah dengan pegangan lurus, kecil tidak lebih dari 11 inchi panjangnya, nyaman dipegang, kepala sikat kecil sehingga mudah masuk pada semua jenis mulut, bulu sikat kira-kira 1 cm dan kekerasannya sedang atau lembut, sikat gigi harus mudah dibersihkan. Syarat sikat gigi yang ideal secara umum menurut Putri, dkk (2010) mencakup:

- a. Tangkai : tangkai sikat harus nyaman saat dipegang dan stabil
pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal.

- b. Kepala sikat : jangan terlalu besar, untuk orang dewasa maksimal 25-29 mm x 10 mm. Untuk anak-anak 15-24 mm x 8 mm. Untuk anak-anak balita 18 mm x 7 mm.
- c. Tekstur harus memungkinkan sifat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras. Sikat gigi yang lunak tidak dapat membersihkan plak dengan efektif, kekakuan medium adalah yang biasa dianjurkan. Sikat gigi biasanya mempunyai 160 bulu, panjang 11 mm, dan diameternya 0,008 mm yang tersusun menjadi 40 rangkain bulu dalam 3 atau 4 derajat.

2) Pasta gigi

Pasta gigi yaitu pasta atau gel yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan gigi dan mulut dengan cara mengangkat plak dan sisa makanan, termasuk menghilangkan atau mengurangi bau mulut. Pasta gigi juga dapat membantu menguatkan struktur gigi dengan kandungan fluor (Pratiwi, 2009). Pilih pasta gigi yang mengandung cukup fluoride, karena fluoride berfungsi untuk menjaga agar gigi tidak berlubang, fluoride yang terkandung dalam pasta gigi dapat melindungi gigi dari kerusakan gigi dan penyakit gigi (Hermawan, 2010).

Sikat gigi sebaiknya diganti saat kondisi bulu sikat mulai mekas atau menyebar, dan juga sikat gigi diganti setelah tiga bulan

pemakaian, karena jika dalam menyikat gigi bentuk bulu atau bentuk sikat gigi sudah berubah maka dalam membersihkan gigi dan mulut tidak efektif (Pratiwi, 2009). Bulu sikat kasar bisa merusak lapisan gusi, sehingga membuat gigi lebih sensitive terhadap makanan atau minuman yang dingin atau panas, untuk gagang sikat gigi dipilih yang tidak licin agar sikat gigi tetap bisa digunakan dengan baik walaupun dalam keadaan basah. (Hermawan, 2010).

3) Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan air yang bersih dan jernih (Putri *et all*, 2010).

4) Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menyikat gigi. Selain itu, juga bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat (Putri *et all.*, 2010)

c. Teknik Menyikat Gigi

Teknik menyikat gigi menurut Putri, *et all.*, (2010) ada beberapa teknik atau metode yang dapat digunakan, di antaranya :

1) Teknik Vertikal

Teknik vertikal dilakukan dengan kedua rahang tertutup, kemudian permukaan bukal gigi disikat dengan gerakan keatas dan bawah. Untuk permukaan lingual dan palatial dilakukan gerakan yang sama dengan mulut terbuka.

2) Teknik Horizontal

. Permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan kedepan dan kebelakang. Untuk permukaan oklusal gerakan horizontal yang sering disebut “*scrub brush technic*” dapat dilakukan dan terbukti merupakan cara yang sesuai dengan bentuk anatomis permukaan oklusal

3) Teknik Stillman

Posisi bulu berlawanan dengan charter, sikat gigi di tempatkan sebagian pada gigi dan sebagian gusi, membentuk sudut 45° terhadap terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke *apikal*. Kemudian sikat gigi diletakan sehingga gusi memucat dan dilakukan gerakan rotasi kecil tanpa mengubah kedudukan ujung bulu sikat.

4) Teknik Roll

Teknik ini disebut “*ADA-roll Technic*”, dan merupakan cara yang paling sering dianjurkan karena sederhana tetapi efisien dan dapat digunakan diseluruh bagian mulut. Bulu -bulu sikat

ditempatkan pada gusi sejauh mungkin dari permukaan oklusal dengan ujung-ujung bulu sikat mengarah ke apeks dan sisi bulu sikat digerakan perlahan-lahan melalui permukaan gigi sehingga bagian belakang dari kepala sikat bergerak dengan lengkungan. Pada waktu bulu-bulu sikat melalui mahkota klinis, kedudukannya hamper tegak lurus permukaan email. Gerakan diulang 8-12 kali setiap daerah dengan sistematis sehingga tidak ada yang terlewat.

5) Teknik Fones

Bulu- bulu sikat ditempatkan tegak lurus pada permukaan bukal dan labial dengan gigi dalam keadaan *oklusi*. Sikat gigi digerakan dalam lingkaran-lingkaran besar sehingga gigi dan gusi rahang atas dan bawah disikat sekaligus. Teknik ini dilakukan untuk meniru jalannya makanan di dalam mulut waktu mengunyah, teknik fones dianjurkan untuk anak kecil karena mudah dilakukan.

6) Teknik Bass

Sikat di tempatkan dengan sudut 45° terhadap terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apikal dengan ujung-ujung bulu sikat pada tepi gusi. Dengan demikian, saku gusi dapat dibersihkan dan dapat dipijat. Untuk menyikat permukaan *bukal* dan *labial* tangkai dipegang dalam kedudukan *horizontal* dan sejajar dengan lengkung gigi, untuk permukaan lingual dan palatinal gigi belakang agak menyudut dan pada gigi depan sikat dipegang *vertikal*.

7) Teknik Charters

Pada permukaan *bukal* dan *labial*, sikat dipegang dengan tangkai dalam kedudukan horizontal. Ujung-ujung bulu diletakan pada permukaan gigi membentuk 45° terhadap terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke *oklusal*.

d. Makanan

(Krisdiana, 2020) makanan sangat berpengaruh terhadap gigi dan mulut, pengaruh ini dapat dibagi menjadi 2, yaitu:

- 1) Komposisi dari makanan yang menghasilkan energi. Misalnya, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral-mineral. Unsur-unsur tersebut berpengaruh pada masa pra-erupsi serta pasca-erupsi dari gigi geligi.
- 2) Fungsi mekanis dari makanan yang dimakan. Makanan yang bersifat membersihkan gigi. Jadi, makanan merupakan penggosok gigi alami, tentu saja akan mengurangi kerusakan gigi. Makanan bersifat membersihkan gigi ini adalah apel, jambu air, bengkuang, dan lain sebagainya. Sebaliknya makanan- makanan yang lunak dan melekat pada gigi amat merusak gigi, seperti bonbon, coklat, biskuit, dan lain sebagainya. Karies terjadi ketika proses remineralisasi menjadi lebih lambat dibandingkan proses demineralisasi. Remineralisasi gigi dapat terjadi pada pH lingkungan yang bersifat:

a. Sedikit jumlah bakteri kariogenik

- b. Keberadaan fluoride
 - c. Gagalnya substansi penyebab metabolisme bakteri
 - d. Peningkatan sekresi saliva
 - e. Kemampuan buffer yang tinggi
- e. Waktu Menyikat Gigi

Pintauli, S dkk (2016) waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah 2 kali sehari yaitu setelah makan pagi dan malam sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel di permukaan gigi dan gusi. Sedangkan menyikat gigi sebelum tidur bertujuan untuk menahan perkembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi membersihkan gigi dan mulut secara alami.

f. Kontrol Plak

Upaya pencegahan timbulnya plak disebut dengan kontrol plak. Terdapat beberapa cara yang digunakan dalam kontrol plak yaitu kontrol plak secara mekanik adalah dengan cara menyikat gigi, kontrol plak secara kimiawi adalah dengan cara berkumur dengan cairan anti bakteri. Berkumur menggunakan cairan antibakteri dapat membunuh bakteri yang menempel pada permukaan gigi, dan kontrol plak secara alamiah adalah dengan cara mengunyah makanan berserat.

Kebiasaan makan-makanan berserat bersifat sebagai pengendali plak secara alamiah. (Ismu., 2010)