BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan merupakan fondasi utama kemajuan suatu bangsa. Kemajuan atau keterbelakangan suatu negara sangat ditentukan oleh perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan. Sejarah telah membuktikan bahwa berbagai peradaban besar lahir dan berkembang berkat pemikiran serta budaya intelektual masyarakatnya pada masa itu. Oleh karena itu, penguasaan dan pengembangan pengetahuan menjadi sangat penting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik (Octaviana dan Ramadhani, 2021).

2. Pola makan

a. Pengertian

Pola makan merupakan cara atau upaya dalam mengatur jenis dan jumlah makanan dengan tujuan tertentu, seperti mempertahankan status kesehatan, menjaga kecukupan nutrisi, serta mencegah atau mendukung proses penyembuhan dari penyakit (Pariati dan Jumriani, 2021).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah makanan yang dimakan

setiap hari oleh satu orang lain dan mempunyai ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat. Konsumsi makanan adalah jumlah total dari makanan yang tersedia untuk dikonsumsi (Hadju dalam Sholekhah, 2021).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu atau masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur.

Pola makan mengalami perubahan seiring waktu, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti ketersediaan bahan makanan dan kebutuhan aktivitas fisik. Pola makan yang banyak asupan sayur dan buah-buahnya terkait dengan asupan serat (Nurzakiah dkk., 2021).

Pola makan merujuk pada jumlah dan jenis makanan, baik tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Pola makan yang diterapkan pada masa kanak-kanak akan memengaruhi kebiasaan makan di masa dewasa, sehingga membiasakan anak mengonsumsi sayur sejak dini menjadi hal yang sangat penting (Srue dkk., 2021).

3. Buah dan Sayur

a. Pengertian

Menurut (Agung dkk., 2016) dalam (Qibtiyah dkk., 2021) Sayuran dan buah adalah sumber vitamin dan mineral yang berasal dari bagian tanaman, daun, bunga, batang, umbi atau buah, serta dapat dikonsumsi tanpa dimasak. Asupan buah dan sayur yang beragam memiliki manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan mengonsumsi hanya satu jenis buah atau sayuran (Adwas dkk., 2019) dalam (Rarastiti, 2022).

Irianto dalam (Hartanti dan Mawarni, 2020) menjelaskan bahwa sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral yang berperan penting dalam proses metabolisme energi. Selain itu, konsumsi buah dan sayur juga dapat melindungi tubuh serta membantu menjaga berat badan (Wulansari dan Chandra, 2019) dalam (Wijayanti dkk., 2022). Rendahnya konsumsi buah dan sayur menjadi salah satu penyebab meningkatnya kasus kegemukan atau obesitas pada anak (Nuraeni dkk., 2023).

Namun, berdasarkan data dari (Suryaputra dkk) dalam (Mutia dkk., 2022), konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih relatif rendah. Berdasarkan survei, sekitar 83,64% remaja di Indonesia tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup. Penelitian kesehatan juga menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur pada kelompok usia di atas 10 tahun hanya mencapai sekitar 36,7%. Padahal,

buah dan sayur merupakan sumber penting vitamin, mineral, serta serat pangan yang berperan sebagai antioksidan.

Menurut (Putri dkk, 2016) dalam (Pariati dan Lanasari, 2021), menyebutkan bahwa kebersihan gigi dan mulut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kebiasaan menyikat gigi, frekuensi dan cara menyikat gigi, serta jenis makanan yang dikonsumsi. Menurut (Tarigan, 2016) dalam sumber yang sama menambahkan bahwa makanan juga memiliki fungsi mekanis terhadap kesehatan gigi dan mulut. Terdapat dua jenis makanan yang berpengaruh, yaitu makanan yang bersifat membersihkan gigi seperti buah dan sayur yang berserat dan berair, serta makanan yang dapat merusak gigi seperti makanan manis dan lengket, contohnya coklat, permen, dan biskuit.

4. Kebersihan Gigi dan Mulut

a. Pengertian

Kebersihan gigi anak-anak adalah faktor penting yang perlu diperhatikan, karena kebiasaan menjaga kebersihan gigi sejak dini dapat mencegah terjadinya kerusakan gigi diusia selanjutnya (Pariati dan Jumriani, 2021)

Kebersihan gigi dan mulut merujuk pada kondisi di mana gigi dalam rongga mulut berada dalam keadaan bersih, bebas dari plak, kotoran seperti debris, karang gigi, serta karies. Selain itu, rongga mulut juga tidak mengeluarkan bau yang tidak sedap. Menjaga kebersihan ini penting untuk mencegah berbagai penyakit

gigi dan mulut serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Upaya menjaga kebersihan meliputi menyikat gigi secara teratur, penggunaan benang gigi, dan pemeriksaan rutin ke dokter gigi.

Menurut Anwar dkk., (2017) dalam (Aqidatunisa dkk., 2022) Menjaga kebersihan gigi dan mulut sangat penting untuk memastikan kesehatan gigi dan mulut tetap bebas dari penyakit. Oleh karena itu, perawatan dan pemeliharannya perlu dilakukan secara rutin untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar memiliki status kebersihan gigi dan mulut yang tergolong buruk. Rendahnya kesadaran akan kebersihan mulut pada anak-anak disebabkan oleh kurangnya pendidikan serta keterampilan dalam merawat gigi dan mulut. Secara umum, anak-anak usia sekolah antara 6-12 tahun belum memahami dengan baik cara menjaga kebersihan gigi dan mulut mereka.

5. Anak sekolah dasar (SD)

Anak usia sekolah adalah usia yang rentan terhadap penyakit kesehatan gigi dan mulut, karena umumnya masih memiliki kebiasaan diri yang kurang terhadap menjaga kesehatan gigi dan mulut (Pariati dan Lanasari, 2021). Di usia ini, anak-anak berada dalam fase perkembangan yang sangat kritis dan dapat menerima berbagai nilai dan perilaku dari lingkungan sekitar mereka. Oleh karena itu, pendidikan serta keterampilan dalam merawat gigi dan mulut menjadi

fondasi yang kuat dalam kesadaran akan menjaga kebersihan gigi dan mulut.

B. Landasan Teori

Pengetahuan merupakan fondasi utama kemajuan suatu bangsa, karena sejauh mana perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan akan menentukan perkembangan peradaban. Salah satu bentuk pengetahuan penting dalam kehidupan sehari-hari adalah mengenai pola makan. Pola makan diartikan sebagai cara atau upaya dalam mengatur jenis dan jumlah makanan untuk mempertahankan status kesehatan, menjaga kecukupan nutrisi, serta mencegah atau membantu proses penyembuhan penyakit. Pembentukan pola makan dipengaruhi oleh ketersediaan bahan makanan, aktivitas fisik, serta kebiasaan yang dibangun sejak masa kanak-kanak.

Buah dan sayur merupakan komponen utama dalam pola makan sehat yang berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat penting bagi tubuh. Konsumsi buah dan sayur yang beragam juga membantu melindungi tubuh dari penyakit serta menjaga kesehatan rongga mulut. Namun, data menunjukkan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak Indonesia masih tergolong rendah, yang dapat berdampak negatif pada status gizi dan kesehatan mulut.

Selain pola makan, kebersihan gigi dan mulut juga menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan sejak dini. Kebersihan gigi dan mulut adalah kondisi di mana gigi dan rongga mulut terbebas dari plak, debris, karang gigi, serta bau mulut, yang dicapai melalui kebiasaan menyikat gigi

secara teratur, penggunaan benang gigi, dan pemeriksaan ke dokter gigi. Sayur dan buah yang berserat juga membantu membersihkan permukaan gigi secara mekanis, sedangkan makanan manis dan lengket justru dapat meningkatkan risiko kerusakan gigi.

Anak sekolah dasar usia 6–12 tahun merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut karena pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menjaga kebersihan gigi umumnya masih terbatas. Oleh sebab itu, edukasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur serta cara merawat kebersihan gigi perlu diberikan sejak dini, agar dapat membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori, maka dapat disusun pertanyaan penelitian sebagai berikut : “Bagaimanakah gambaran pengetahuan pola makan buah, sayur dan kebersihan gigi dan mulut pada anak sekolah dasar?”