

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Perilaku Kesehatan Gigi dan Mulut

Gigi yang sehat adalah gigi yang rapi, bersih, bercahaya, dan didukung oleh gusi yang kencang dan berwarna merah muda. Pada kondisi normal, dari gigi dan mulut yang sehat ini tidak tercium bau tak sedap. Kondisi ini hanya dapat dicapai dengan perawatan yang tepat (Hastuti dan Andriyani, 2010). Perilaku kesehatan gigi meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan yang berkaitan dengan konsep sehat dan sakit gigi serta upaya pencegahannya. Dalam konsep ini yang dimaksudkan dengan kesehatan gigi adalah gigi dan semua jaringan yang ada dimulut, termasuk gusi (Budiharto, 2010). Ada tiga faktor utama agar seseorang mau melakukan pemeliharaan kesehatan gigi, yaitu : 1) Merasa mudah terserang penyakit, 2) Percaya bahwa penyakit gigi dapat dicegah, 3) Pandangan bahwa penyakit gigi berakibat fatal,

Menurut Kusumawardani (2011), menyikat gigi adalah suatu prosedur untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut. Menyikat gigi adalah cara umum dianjurkan untuk membersihkan berbagai kotoran yang melekat pada gigi dan gusi. Semua gigi harus dibersihkan dimulai dari permukaan bagian luar hingga dalam. Cara yang dianjurkan mulai dari posterior ke anterior pada sisi-sisi rahang bawah dan rahang atas dan berakhir pada posterior sisi lain (Hidayat, 2016).

Sewaktu menyikat gigi harus diingat bahwa sebaiknya arah penyikatan adalah dari gusi ke permukaan gigi, dengan tujuan selain membersihkan gigi juga dapat dilakukan suatu pengurutan baik terhadap gusi (Fatarina, 2010). Sebelum dan pada waktu menyikat gigi terdapat beberapa hal yang biasanya dilakukan. Hal ini dilakukan agar dapat lebih mudah dalam membersihkan gigi,

yaitu: 1) Membasahi sikat gigi sebelum diberi pasta gigi. 2) Berkumur dan melaksanakan penyikatan sampai pasta gigi berbuih (Fatarina, 2010).

Dalam pelaksanaan menyikat gigi yang optimal perlu diperhatikan faktor-faktor sebagai berikut: 1) Teknik penyikatan harus dapat membersihkan semua permukaan gigi. 2) Gerakan sikat gigi tidak boleh melukai jaringan lunak maupun jaringan keras. 3) Teknik penyikatan harus sederhana dan mudah dipelajari. 4) Teknik harus tersusun dengan baik, sehingga setiap bagian gigi dapat disikat bergantian dan tidak ada daerah yang terlewatkan.

Berikut ini prinsip-prinsip dalam menyikat gigi (Madan, dkk., 2011): 1) pegangan sikat harus dipegang dengan kuat tetapi jangan terlalu kuat karena akan melelahkan tangan dan pergelangan tangan. 2) Hindari pandangan ke bawah bidang. 3) Metode menyikat gigi yang benar harus dianjurkan tergantung pertumbuhan gigi dan keadaan gusi. 4) Dianjurkan untuk menggunakan jenis sikat gigi yang lembut, pertengahan atau keras tergantung pada gusi. 5) Keefektifan dalam menyikat gigi juga tergantung pada sikat. Warna bulu tidak efektif untuk membersihkan, sikat harus diganti. Warna penunjuk buku sikat gigi dianjurkan yang dapat berubah warna, jadi apabila bulu sikat sudah tidak efektif lagi maka warna bulu sikat akan berubah warna.

Hasil yang baik akan di peroleh jika menyikat gigi dilakukan dengan menggunakan teknik yang baik. Beberapa teknik menyikat gigi menurut Ariningrum (2009).

Menyikat gigi dapat menggunakan beberapa metode, antara lain :

a. Metode Horizontal

Metode ini dilakukan dengan cara semua permukaan gigi disikat dengan gerakan ke kiri dan ke kanan. Permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan ke depan dan ke belakang (Haryanti dkk, 2014). Kedua cara tersebut cukup sederhana, tetapi tidak begitu baik digunakan karena dapat mengakibatkan turunnya gusi.



Gambar 2.1 Menggosok Gigi dengan Metode Horizontal

Sumber: <http://elinuriah82.blogspot.com/2012/09/macam-macam-teknik-menyikat-gigi.html?m=1>

b. Metode *Vertical*

Metode ini dilakukan untuk menyikat bagian depan gigi, kedua rahang tertutup lalu gigi disikat dengan gerakan keatas dan kebawah. Untuk permukaan gigi belakang gerakan dilakukan dengan keadaan mulut terbuka. Metode ini sederhana dan dapat membersihkan plak, tetapi tidak dapat menjangkau semua bagian gigi seperti metode horizontal dengan sempurna sehingga apabila penyikatan tidak benar maka pembersihan plak tidak maksimal (Haryanti dkk., 2014).



Gambar 2.2 Menggosok Gigi dengan Metode *Vertical*

Sumber: <http://elinuriah82.blogspot.com/2012/09/macam-macam-teknik-menyikat-gigi.html?m=1>

c. Metode Roll

Cara menyikat gigi dengan ujung bulu sikat diletakkan dengan posisi mengarah ke akar gigi sehingga sebagian bulu sikat menekan gusi. Ujung bulu sikat digerakkan perlahan-lahan sehingga kepala sikat gigi bergerak membentuk lengkungan melalui permukaan gigi, yang perlu diperhatikan pada penyikatan ini adalah sikat harus digunakan seperti sapu, bukan seperti sikat untuk menggosok. Metode roll mengutamakan gerakan memutar pada permukaan interproksimal tetapi bagian sulkus tidak terbersihkan secara sempurna. Metode roll merupakan metode yang dianggap dapat membersihkan plak dengan baik dan dapat menjaga kesehatan gusi dengan baik, teknik ini dapat diterapkan pada anak umur 6-12 tahun (Haryanti dkk., 2014).



Gambar 2.3 Menggosok Gigi dengan Metode Roll

Sumber: <http://elinuriah82.blogspot.com/2012/09/macam-macam-teknik-menyikat-gigi.html?m=1>

d. Metode Fone's

Metode Fone's merupakan salah satu teknik minor dalam menyikat gigi yang lazim digunakan pada anak dan pasien disabilitas dengan gerakan sirkuler yang dinilai efektif, sederhana dan tidak

menyebabkan abrasi geligi dan iritasi gingiva, sehingga sesuai dengan kondisi rongga mulut penggunaanya (Aldiaman dkk, 2016).

e. Metode Bass

Metode Bass merupakan teknik menyikat gigi yang dilakukan dengan meletakkan sikat gigi 45° pada akar gigi lalu tekan perlahan sambil dilakukan gerakan berputar kecil. (Rizkika dkk., 2014).

f. Metode Stillman,

Metode Stillman (pada margin gingiva mengarah ke apikal 45° dengan sumbu panjang gigi) berikan tekanan pada gingiva sampai putih kemudian keluarkan ulangi beberapa kali putar sedikit sikat gigi ke arah oklusal selama prosedur berlangsung.

B. Landasan Teori

a. Perilaku

Perilaku dilihat dari segi biologis adalah kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup yang bersangkutan). Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmojo, 2012). Perilaku merupakan bentuk respons dari stimulus, namun dalam memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti bahwa meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respon tiap-tiap orang berbeda (Julia dkk, 2018).

b. Menyikat Gigi

1) Pengertian menyikat gigi

Menyikat gigi adalah tindakan untuk membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan atau debris yang bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras maupun jaringan lunak di mulut (Putri dkk, 2010).

2) Tujuan menyikat gigi, Ada beberapa tujuan menyikat gigi yaitu:

(a) Gigi menjadi bersih dan sehat sehingga gigi tampak putih. (b) Mencegah timbulnya karang gigi, lubang gigi, dan lain sebagainya. (c) Memberikan rasa segar pada mulut. (d) Membuang plak sebersih mungkin, sebab di dalam plak inilah kuman paling banyak tinggal (Ramadhan, 2012; Machfoedz, dan Zein, 2006).

3) Frekuensi menyikat gigi Menurut *American Dental Association* dalam Dewi (2014), frekuensi menyikat gigi sebaiknya minimal dua kali sehari pagi sesudah sarapan, dan malam sebelum tidur. Waktu menyikat gigi pada setiap orang tidak sama, bergantung pada beberapa faktor seperti kecendrungan seseorang terhadap plak dan debris, keterampilan menyikat gigi, dan kemampuan salivanya membersihkan sisa-sisa makanan dan debris. Lamanya menyikat gigi yang dianjurkan adalah minimal lima menit, tetapi sesungguhnya ini terlalu lama. Umumnya orang melakukan penyikatan gigi maksimum dua menit. Cara penyikatan gigi harus sistematis supaya tidak ada gigi yang terlewat, yaitu mulai dari posterior ke anterior dan berakhir pada bagian posterior sisi lainnya (Putri, dkk, 2010).

Cara menyikat gigi Menurut Sariningsih (2012), cara menyikat gigi yaitu adalah sebagai berikut: a) Menyikat gigi bagian depan rahang atas dan rahang bawah dengan gerakan naik turun (keatas dan kebawah) minimal delapan kali gerakan. b) Menyikat gigi pada bagian pengunyahan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur. Menyikat gigi minimal 8 kali gerakan untuk setiap permukaan gigi. c) Menyikat gigi pada permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap kelidah dengan gerakan dari arah gusi kearah tumbuhnya gigi. d) Menyikat gigi pada permukaan gigi belakang rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari arah gusi kearah tumbuhnya gigi. e) Menyikat gigi permukaan depan rahang atas menghadap kelangit-langit dengan gerakan gusi kearah tumbuhnya gigi. f) Menyikat gigi permukaan gigi belakang rahang

atas yang menghadap kelangit-langit dengan arah dari gusi ke arah tumbuhnya gigi. g) Menyikat gigi pada permukaan gigi yang menghadap ke pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar. h) Setelah permukaan gigi selesai disikat, berkumur satu kali saja agar sisa fluor masih ada pada gigi. i) Sikat gigi dibersihkan dibawah air mengalir dan disimpan dengan posisi kepala sikat gigi berada diatas (Depkes RI, 1996; Sariningsih, 2012).

c. Pemeliharaan Peralatan

1) Sikat gigi

Sikat gigi merupakan salah satu alat oral physiotherapy yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Ditemukan di pasaran beberapa macam sikat gigi, baik manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk. Banyak jenis sikat gigi di pasaran, tetapi tetap harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

a) Syarat sikat gigi

Syarat sikat gigi yang ideal secara umum mencakup: (a) Tangkai sikat harus enak dipegang dan stabil, pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal. b) Kepala sikat jangan terlalu besar. c) Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras.

b) Cara menyimpan sikat gigi

Bersihkan sikat gigi dengan air yang mengalir dan simpanlah sikat gigi dengan posisi tegak dan kepala sikat gigi berada di atas, sehingga sikat gigi mudah kering dan siap untuk dipakai lagi (Sariningsih 2012).

c) Alat bantu sikat gigi

Alat bantu sikat gigi digunakan karena sikat gigi saja kadang-kadang kita tidak dapat membersihkan ruang interproksimal dengan baik, padahal daerah tersebut berpotensi terkena karies maupun peradangan gusi. Macam-macam alat bantu yang dapat digunakan antara lain: benang gigi (dental floss), tusuk gigi, sikat interdental, sikat dengan berkas bulu tunggal, Rubber tip dan water irrigation (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

2) Pasta gigi

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 terkadang di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan. Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan abrasi, pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis, selain itu dapat juga ditambahkan bahan pengikat, pelembab, pengawet, fluor, dan air. Bahan abrasif dapat membantu melepaskan plak dan pelikel tanpa menghilangkan lapisan email. Bahan abrasif yang biasanya digunakan adalah calcium carbonat dan aluminium hidroksida dengan jumlah 20%-40% dari isi pasta gigi (Putri, Herijulianti, dan Nurjanah, 2010).

Pasta gigi yang mengandung fluoride berperan untuk melindungi gigi dari karies. Penggunaan secara teratur pasta gigi mengandung fluor dapat menurunkan insiden karies gigi sebesar 15%-30%. Fluoride dapat memperbaiki kerusakan gigi sampai batas-batas tertentu dengan cara mengganti mineral-mineral gigi yang hilang akibat erosi dari asam. Menggunakan pasta gigi tidak perlu terlalu banyak, cukup gunakan pasta gigi dengan ukuran sebutir kacang tanah (Sariningsih, 2012).

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, tapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih (Nurfaizah, 2010).

4) Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menggosok gigi. Selain itu, juga bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat (Nurfaizah, 2010). Agar lebih mudah memahami cara terbaik untuk menyimpan dan merawat sikat gigi, beberapa tips berikut penting untuk diketahui

a) Bersihkan dengan Baik setelah Dipakai

Sikat gigi yang telah digunakan biasanya terdapat sisa makanan tersangkut di antara bulu sikatnya. Jika dibiarkan, sisa makanan ini akan membusuk dan bisa menularkan bakteri. Bersihkan dengan air mengalir atau semprot langsung dari keran. Pastikan tidak ada sisa makanan yang tertinggal agar sikat gigi tetap higienis.

b) Simpan di Tempat yang Kering

Kondisi yang lembab dan basah mudah memicu berkembangbiakan bakteri di bulu sikat. Pastikan Anda menyimpan di tempat yang kering dan tidak tertutup.

c) Jangan Berbagi Sikat Gigi dengan Orang Lain

Berbagi sikat gigi dengan orang lain berakibat buruk, setidaknya dua hal ini: sikat gigi cepat rusak dan potensi berbagi kuman atau bakteri dari mulut. Oleh karena itu, meski dalam satu keluarga, tiap orang harus memiliki sikat gigi sendiri dan terpisah satu sama lainnya.

d) Ganti Sikat Gigi setelah Beberapa Waktu

Cara menghilangkan plak pada gigi dengan menggosok gigi secara teratur dan saksama membuat sikat gigi lama kelamaan usang. Bulu sikat akan mengendur dan bentuknya tidak beraturan. Jika sudah begini, sikat gigi tidak lagi mampu membersihkan gigi secara optimal.

g. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran perilaku tentang cara menyikat gigi dan pemeliharaan peralatan menyikat gigi pada siswa kelas III SD Negeri 1 Pandangan Kulon?