

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. Penyuluhan

a. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan kesehatan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga terjadi perubahan perilaku, mereka melakukan yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2012).

Penyuluhan adalah suatu proses belajar secara nonformal kepada sekelompok masyarakat tertentu, dimana pada penyuluhan kesehatan gigi dan mulut diharapkan terciptanya suatu pengertian yang baik mengenai kesehatan gigi dan mulut. Kelompok masyarakat yang sering di tuju untuk diberikan penyuluhan adalah anak-anak sekolah dasar karena pada masa usia sekolah dasar adalah masa transisi dalam interaksi sosial dimana terjadi perubahan pada diri anak (Sri Junita Nainggolan, 2017).

b. Penyuluhan Anak Sekolah Dasar

Secara umum pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu upaya yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, dan sosial termasuk emosional) agar dapat tumbuh dan

berkembang secara harmonis. Adapun manfaat pendidikan kesehatan pada dasarnya adalah untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal.

Pendidikan kesehatan bagi peserta didik di tingkat sekolah dasar (SD) diarahkan untuk membina agar memiliki sikap dan perilaku hidup bersih, sehat, bugar dan berdisiplin. Disamping itu pendidikan kesehatan juga bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik baik jasmaniah maupun rohaniah melalui pemahaman dan pengalaman gaya hidup sehat bagi peserta didik. Dengan demikian diharapkan anak tumbuh dan berkembang secara wajar dalam aspek jasmani, mental, sosial dan emosionalnya (Nurun Nikmah, A'immatun Nadiroh, 2017).



Gambar 1. Penyuluhan Cara Menyikat Gigi Pada Anak SD Kelas 5

Sumber: Tatik Trisnowati, 2017

c. Tujuan Penyuluhan

Menurut Arsyat 2018, tujuan penyuluhan kesehatan gigi adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.
- 2) Menghilangkan atau mengurangi penyakit gigi dan mulut dan gangguan lainnya pada gigi dan mulut.
- 3) Membangkitkan kemauan dan membimbing masyarakat dan individu untuk meningkatkan dan melestarikan kebiasaanelihara diri di bidang kedehatan gigi dan mulut.
- 4) Mengingatkan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut.
- 5) Menanamkan perilaku sehan sejak dini melalui kunjungan sekolah.

d. Metode Penyuluhan

Menurut Syafrudin dalam Hardianti2017, Metode yang paling sering dilakukan oleh tenaga kesehatan dilapangan sebagai cara dalam pendidikan kesehatan, antara lain yaitu:

- 1) Ceramah.
- 2) Wawancara.
- 3) Demonstrasi.

Menurut Departemen Kesehatan RI 1996:

1) Metode ceramah

Metode ceramah adalah salah satu cara pendidikan kesehatan dimana kita menerangkan atau menjelaskan sesuatu dengan lisan disertai dengan tanya jawab, diskusi kepada sekelompok pendengar serta dibantu dengan beberapa alat peraga yang dianggap perlu. Ceramah adalah cara penyajian informasi yang dilakukan oleh pengajar dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung terhadap pendengar atau sasaran.

2) Metode wawancara.

Wawancara adalah salah satu cara pendidikan kesehatan dengan jalan mengadakan tanya jawab dan pengarahan kearah tujuan.

3) Demonstrasi.

Demonstrasi adalah suatu cara penyajian pengertian, atau ide yang dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan dengan atau menggunakan suatu prosedur. Demonstrasi adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran/penyuluhan dengan cara mempertunjukkan secara langsung obyeknya atau caranya melakukan sesuatu atau mempertunjukkan suatu proses. Penyajian ini disertai dengan penggunaan alat peraga dan tanya jawab, biasanya demonstrasi diberikan kepada kelompok individu yang tidak terlalu besar jumlahnya.

2. Menyikat Gigi

a. Pengertian Menyikat Gigi

Menurut Rahmadhan 2010, kebanyakan penyebab masalah kesehatan gigi dan mulut adalah plak. Plak adalah suatu lapisan lengket yang merupakan kumpulan dari bakteri. Plak ini akan mengubah karbohidrat atau gula yang berasal dari makanan menjadi asam yang cukup kuat untuk merusak gigi. Ada beberapa hal yang harus rutin dilakukan untuk mendapatkan gigi dan mulut yang sehat, salah satunya adalah sikat gigi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan 2015, hal penting pertama dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah menyikat gigi dengan teknik yang benar dan di waktu yang tepat. Banyak orang yang masih keliru melakukannya dalam dua hal tadi.

Menyikat gigi yang benar dilakukan dengan teknik memutar minimal 15 detik untuk setiap gigi, menggunakan pasta gigi yang mengandung fluoride. Lakukan pula gerakan *vertikal* untuk mengangkat kotoran dari sela-sela gigi. Gunakan dental floss dan mouthwash agar mulut lebih bersih dan segar. Jangan lupa bersihkan pula lidah dengan scrub khusus.

b. Cara Menyikat Gigi

Cara penyikatan gigi harus sistematis supaya tidak ada gigi yang terlewat, yaitu mulai dari posterior ke anterior dan berakhir pada

bagian posterior lainnya. Frekuensi penyikatan gigi sebaiknya 3 kali sehari, setiap kali sesudah makan dan sebelum tidur. Lamanya penyikatan gigi yang dianjurkan adalah minimal 5 menit, tetapi sesungguhnya ini terlalu lama. Umumnya orang melakukan penyikatan gigi maksimum dua menit (Listrianah, 2017).

c. Waktu Menyikat Gigi

Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah 2 kali sehari yaitu, setelah sarapan pagi dan malam sebelum tidur. Menyikat gigi setelah sarapan pagi bertujuan untuk mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel dipermukaan atau disela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menggosok gigi sebelum tidur malam, berguna untuk menahan pengembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi untuk membersihkan gigi dan mulut secara alami. Untuk itu usahakan agar gigi betul-betul dalam keadaan kondisi yang bersih sebelum tidur. Ketika bangun pagi, masih relative bersih, sehingga gosok gigi bisa dilakukan setelah sarapan (Hidayat & Tandiari, 2016).

Menurut Ramadhan 2010, menyikat gigi sebelum tidur malam karena pada waktu tidur, air liur berkurang sehingga asam yang dihasilkan oleh plak akan menjadi lebih pekat dan kemampuan untuk merusak gigi akan lebih besar. Oleh karena itu, untuk mengurangi kepekatan dari asam plak harus dihilangkan. Sesudah sarapan pagi karena plak akan mulai terbentuk lagi selama kamu tidur malam, oleh

karena itu rutinitas menyikat gigi harus dilakukan setiap hari agar plak yang terbentuk tidak bertambah tebal. Menyikat gigi yang tepat paling tidak membutuhkan waktu minimal dua menit, tentunya menyikat gigi yang terlalu cepat tidak akan efektif membersihkan plak.



Gambar 2. Waktu Menyikat Gigi yang Benar

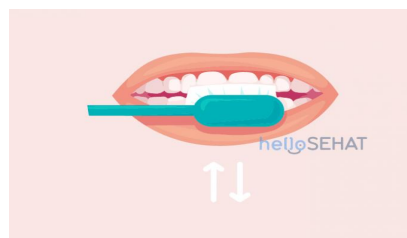
sumber: Germanybrilliant.com

d. Teknik Menyikat Gigi

Menurut Listriana 2017, teknik menyikat gigi terdiri dari :

1) Teknik *Vertikal*

Teknik *vertikal* dilakukan dengan kedua rahang tertutup, kemudian permukaan bukal gigi disikat dengan gerakan ke atas dan ke bawah. Untuk permukaan lingual dan palatinal dilakukan gerakan yang sama dengan mulut terbuka.

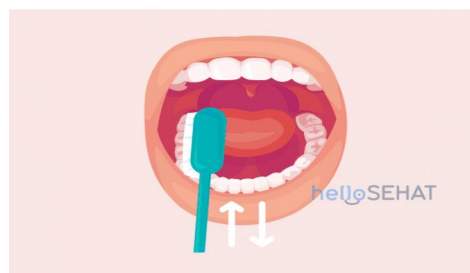


Gambar 3. Cara Menyikat Gigi dengan Teknik *Vertikal*

Sumber hellosehat.com

2) Teknik Horizontal

Permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan ke depan dan ke belakang. Untuk permukaan oklusal gerakan *horizontal* yang sering disebut “*scrubbrush technic*” dapat dilakukan dan terbukti merupakan cara yang sesuai dengan bentuk anatomis permukaan oklusal. Kebanyakan orang yang belum diberi pendidikan khusus, biasanya menyikat gigi dengan teknik vertikal dan horizontal dengan tekanan yang keras. Cara-cara ini tidak baik karena dapat menyebabkan resesi gusi dan abrasigusi.



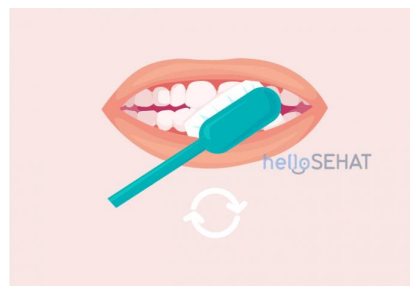
Gambar 4. Cara Menyikat Gigidengan Teknik *Horizontal*

Sumber : hellosehat.com

3) Teknik *Roll* atau *Modifikasi Stillman*

Teknik ini disebut “*ADA-roll Technic*”, dan merupakan cara yang paling sering dianjurkan karena sederhana, efisien dan dapat digunakan di seluruh 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 digerakkan

perlahan-lahan melalui permukaan gigi sehingga bagian belakang dari kepala sikat bergerak dengan lengkungan. Pada waktu bulu-bulu sikat melalui mahkota klinis, kedudukannya hampir tegak lurus permukaan email. Gerakan ini diulang 8-12 kali setiap daerah dengan sistematis sehingga tidak ada yang terlewat. Cara ini terutama sekali menghasilkan pemijatan gusi dan juga diharapkan membersihkan sisa makanan dari daerah interproksimal.



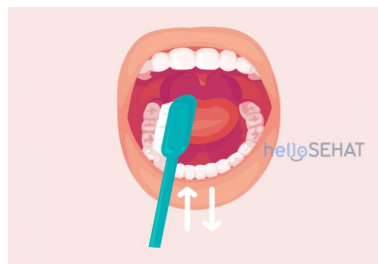
Gambar 5. Cara Menyikat Gigi dengan Teknik Roll

Sumber : hellosehat.com

4) Teknik *Stillman –Mc Call*

Posisi dari bulu-bulu sikat berlawanan dengan *charter's*, sikat gigi ditempatkan dengan sebagian pada gigi dan sebagian pada gusi, membentuk sudut 45° terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apikal. Kemudian sikat gigi ditekankan sehingga gusi memucat dan dilakukan gerakan rotasi kecil tanpa merubah kedudukan ujung bulu sikat. Penekanan dilakukan dengan cara

sedikit demi sedikit menekuk bulu-bulu sikat tanpa mengakibatkan infeksi atau trauma terhadap gusi. Bulu-bulu sikat dapat ditekuk ketiga jurusan, tetapi ujung-ujung bulu sikat harus tetap pada tempatnya. Metode *Stillman Mc callini* telah diubah sedikit oleh beberapa ahli yaitu ditambah dengan gerakan ke oklusal dari ujung-ujung bulu sikat tetap mengarah ke apikal. Dengan demikian setiap gerakan berakhir dibawah ujung incisal dari mahkota, sedangkan pada metode yang asli, penyikatan hanya terbatas pada daerah servikal gigi dan gusi.



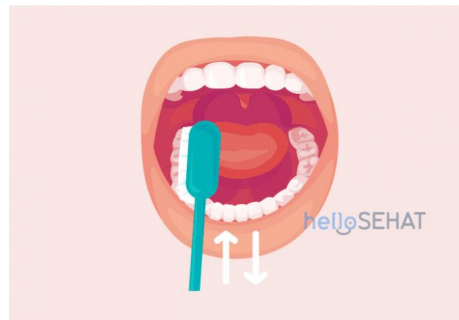
Gambar 6. Cara Menyikat Gigi dengan Teknik *Stillman-Mc Call*

Sumber : hellosehat.com

5) *Teknik Bass*

Sikat ditempatkan dengan sudut 45° terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apikal dengan ujung-ujung bulu sikat pada tepi gusi. Dengan demikian, saku gusi dapat dibersihkan dan tepi gusi dapat dipijat. Sikat digerakan dengan getarangetaran kecil ke depan dan ke belakang selama kurang lebih sepuluh sampai lima belas detik setiap daerah yang meliputi dua atau tiga gigi. 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 (hampir *horizontal*) dan pada gigi depan, sikat dipegang *vertikal*.



Gambar 7. Cara Menyikat dengan Teknik *Bass*

Sumber : hellosehat.com

6) Teknik *Fone's* atau Teknik Sirkuler

Bulu-bulu sikat ditempatkan tegak lurus pada permukaan bukal dan labial dengan gigi dalam keadaan oklusi. Sikat digerakan dalam lingkaran-lingkaran besar sehingga gigi dan gusi rahang bawah disikat sekaligus. Daerah interproksimal tidak diberi perhatian khusus. Setelah semua permukaan bukal dan labial disikat, mulut dibuka lalu permukaan lingual dan palatinal disikat dengan gerakan yang sama, hanya dalam lingkaran-lingkaran kecil. Karena cara ini agak sukar dilakukan di lingual dan palatinal dapat dilakukan dengan gerakan maju mundur untuk daerah ini. Teknik ini dilakukan untuk meniru jalannya makanan di dalam mulut pada waktu mengunyah. *Fone's* teknik dianjurkan untuk anak kecil karena mudah dilakukan.