

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

1. Pengetahuan

a. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu (Notoatmodjo,2014). Pengetahuan merupakan domain kognitif yang sangat penting untuk terbentuknya Tindakan (*over behavior*).

Menurut penelitian Notoatmodjo, ternyata perilaku yang dilandasi pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan yang tanpa dilandasi pengetahuan. Perilaku sendiri adalah hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujudnya bisa berupa pengetahuan, sikap dan Tindakan.

b. Tingkatan Pengetahuan

Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo,2014),yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Kemampuan pada tingkat ini adalah mengingat dan mendefinisikan, menguraikan suatu objek atau rangsangan. Contohnya, mengingat Kembali fungsi gigi selain

menguyah adalah untuk estetika. Contoh lain, gigi putih bersih berkat iklan pasta gigi tertentu, akibat iklan tersebut seseorang tertarik dan menjadi tahu bahwa untuk memperoleh gigi bersih seperti yang terdapat didalam iklan diperlukan pasta gigi tersebut.

2) Memahami (*Comprehension*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan tentang objek atau sesuatu dengan benar. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah di berikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah di pelajari. Contohnya dapat menjelaskan tentang pentingnya dokumen rekam Medis. Contoh lain dapat menjelaskan tanda-tanda radang gusi setelah Diberi penjelasan.

3) Aplikasi (*application*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini yaitu dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya. Misalnya melakukan *assembling* (merakit) dokumen rekam medis atau melakukan kegiatan pelayanan pendaftaran. Contoh lain mulai menerapkan sikat gigi yang baik setelah di penjelasan dan contoh.

4) Analisis (*analysis*)

Kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis yang dimiliki seperti dapat menggambarkan (membuat

bagan), memisahkan dan mengelompokan, membedakan atau membandingkan. Contoh, mampu menjabarkan makanan yang baik untuk gigi dengan masing-masing fungsinya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh. Kemampuan sintesis ini seperti Menyusun, merencanakan, mengkatagorikan, mendesain, dan menciptakan. Contohnya, individu mampu menggabungkan diet makanan yang sehat untuk gigi, menggosok gigi yang tepat waktu, serta mengambil Tindakan tepat bila ada kelainan gigi.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini berupa kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek . Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan. Tahapan pengetahuan ini menggambarkan tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang setelah melalui berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari atau berdasarkan pengalaman. Contohnya, mampu menilai Kesehatan rongga mulutnya pada saat mengalami gejala-gejala tertentu.

c. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2014) cara memperoleh pengetahuan antarlain:

- 1) Cara Non Ilmiah
 - a) Cara coba salah (*Trial and Error*) dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil maka coba kemungkinan yang lain.
 - b) Cara kebetulan penemuan kebenaran ini secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja.
 - c) Cara kekuasaan atau pttpritas pengetahuan ini di peroleh dari orang yang memegang otoritas yakni orang yang memiliki wiba atau kekuasaan.
 - d) Berdasarkan pengalaman pribadi dilakukan dengan mengulang Kembali pengalaman yang di peroleh dalam memecahkan yang dihadapi pada masa lalu.
 - e) Cara akal sehat (*Common sense*) dalam hal ini pengetahuan didapat berdasarkan akal sehat.
 - f) Kebenaran melalui wahyu, kebenaran ini berasal dari tuhan melalui para nabi. Kebenaran ini diterima dan diyakini oleh pengikut agama yang bersangkutan.
 - g) Secara intuitif, di dapat diluar kesadaran dan tanpa melalui penalaran atau berpikir.

h) Melalui jalan pikiran dalam memperoleh pengetahuan manusia menggunakan pikirannya baik melalui induksi maupun deduksi.

i) Induksi adalah memperoleh kebenaran dengan menarik kesimpulan berdasarkan pengalaman-pengalaman yang telah ditangkap.

j) Deduksi adalah menarik kesimpulan dari umum ke khusus.

2) Cara Ilmiah atau Modern

Dilakukan dengan cara sistematis, logis dan ilmiah dalam Bentuk metode penelitian (*reascarch methodology*).

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Budiman dan agus (2014) factor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain :

1) Pendidikan

Adalah sebuah proses mengubah sikap tata laku seseorang atau kelompok atau usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Makin tinggi tingkat Pendidikan seseorang maka makin mudah orang tersebut menerima informasi.

2) Informasi / media masa

Adalah suatu hal yang memberikan pengetahuan baru yang menggunakan jangka Panjang. Adalah suatau hal yang memberikan pengetahuan baru dengan kegunaan jangka Panjang.

3) Sosial, budaya dan ekonomi

Kebiasaa dan tradisi yang dilakukan tanpa melalui penalaran baik atau buruk, akan menambah pengetahuan. Setatus ekomoni akan menentukan tersedianya pasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu.

4) Lingkungan

Interaksi timbal balik yang dilakukan akan menimbulkan suatu pengetahuan.

5) Pengalaman

Adalah memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang Kembali pengetahuan yang sudah di peroleh sebelumnya.

6) Usia

Pada usia mudia individu akan berperan aktif dalam kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan untuk menuju usia tua. Semakin bertambahnya usia maka daya tangkap dan pola pikir manusia akan bertambah lebih baik

2. Lansia

a. Pengertian lansia

Lanjut Usia adalah Seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (pasal 1 ayat (2),(3),(4) UU No. 13 Tahun 1998). Menjadi tua ditandai adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan pengelihatan mulai berkurang, mudah lelah, Gerakan menjadi laban

dan kurang lincah,serta menjadi penimbunan lemak terutama di perut dan dipinggul. Kemunduran lainnya yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat serta tidak mudah menerima hal/ide baru. Usia lanjut dapat dikatakan usia emas, karena tidak semua orang bisa mencapai usia tersebut, maka usia lanjut memerlukan Tindakan keperawatan, bagi yang bersifat promotive maupun preventif agar dapat menikmati usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan Bahagia. (Maryam dkk,2011).

3. Pengukuran pengetahuan

Menurut Arikunto membuat katagori tingkat pengetahuan seseorang menjadi 3 (tiga) tingkat yang didasarkan pada nilai presantase yaitu:

- a. Tingkat pengetahuan katagori **baik** jika nilai 76% - 100%
- b. Tingkat pengetahuan katagori **cukup** jika nilainya 56-75%
- c. Tingkat pengetahuan katagori **kurang** jika nilainya $\geq 56\%$.

Pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur subjek penelitian atau responden. Dalam mengukur pengetahuan harus diperhatikan rumusan kalimat pertanyaan menurut tahapan pengetahuan

4. Pengetahuan Kelompok Usia

Menurut Sonang S dkk, (2019) Pembagian kelompok usia sebagai berikut:

- a. Di bawah 15 tahun: Kelompok usia anak-anak
- b. 15-24 tahun: Kelompok usia muda
- c. 25-34 tahun: Kelompok usia pekerja awal

- d. 5-44 tahun: Kelompok usia paruh baya
- e. 45-54 tahun: Kelompok usia pra-pensiun
- f. 55-64 tahun: Kelompok usia pensiun
- g. 65 tahun ke atas: Kelompok usia lanjut

5. Perubahan Kesehatan gigi dan mulut pada lansia

Pada proses penua tentu segala hal akan menurun pada rongga mulut akan terjadi perubahan pada gigi geligi jaringan penyangga gigi (jaringan periodontal), tulang rahang , saliva antara lain

a. Gigi

Proses menua pada gigi dapat menimbulkan *staining* (pewarnaan pada gigi), *cracking* (retak), bahan rentan fraktur. Risiko karies meningkat pada lansia disebabkan adanya penyakit jaringan penyangga gigi (penurunan gusi), disfungsi kelenjar saliva, kurangnya kebersihan gigi dan mulut, diet tinggi karbohidrat. Dengan hilangnya gigi maka fungsi pengunyahan, penelanan dan fungsi bicara akan terganggu pada akhirnya hal ini dampak pada berkurangnya asupan nutrisi lansia. (Hidayat dkk,2016).

b. Jaringan penyangga gigi

Perubahan pada jaringan penyangga gigi lansia di pengaruhi oleh penyakit sistemik, dan penggunaan obat-obat tertentu. Masalah yang sering terjadi pada jaringan gigi lansia adalah penurunan gusi (*resesi gingiva*). Penyakit jaringan periodontal dapat memicu terjadinya halitosis, pendarahan gingiva, kegoyangan gigi, resesi gingiva, kegoyangan gigi, resesi gingiva, dan kehilangan gigi. Permukaan akar

yang terbuka akibat penurunan gusi dapat pula mengakibatkan ngilu/hipersensitif dentin. Periodontitis berat jarang dijumpai pada lansia bergigi kecuali lansia tersebut memiliki kebersihan mulut buruk. Lansia seringkali kurang memperhatikan kebersihan gigi dan mulut sehingga banyak terkumpul sisa makanan dan plak serta terjadi *gingivitis* (radang gusi) disekitar gigi. (Rahmadhan, 2010)

c. Tulang Rahang

Tulang rahang juga merupakan salah satu bagian rongga mulut yang penting, tulang rahang juga akan mengalami dampak menua salah satunya terjadi kerapuhan tulang rahang (*osteoporosis*) *Osteoporosis* tulang rahang juga mengakibatkan gigi yang tertanam menjadi mudah goyang dan lepas. Hal ini di sebabkan rapuhnya tulang yang mendukung dan memegang gigi. Hal tersebut juga mengakibatkan penderita *osteoporosis* tulang rahang yang sudah menggunakan gigi tiruan akan merasakan gigi tiruannya akan cepat longgar apabila dipakai menggunyah makanan. Hal ini akan mempersulit perawatan dengan menggunakan gigi tiruan. (Putri dkk, 2014).

d. Xerostomia/hiposalivasi/mulut kering

Hal ini adalah akibat dari menggunakan obat-obatan tertentu yang dikonsumsi dan adanya penyakit sistemik, Sebagian besar obat anti depresi, anti hipertensi dll. *Hiposalivasi/xerostomia* mempersulit penguyahan, penelanan, meningkatkan kerentanan terhadap karies, *gingivitis*, *kandidiasis*, proses menua mengakibatkan perubahan dalam

penguyahan, dan penelanan. Penyakit sistemik seperti stroke, dapat memperburuk gangguan penguyahan dan penelanan sehingga pasien tersebut rentan tersedak. (Rahmadha, 2010)

a. Penyakit yang menyerang jaringan keras gigi

Menurut Tarigan dkk, (2014), Terdapat 5 Tingkatan Pengetahuan yaitu :

1) Karies gigi pada orang lanjut usia banyak terdapat pada permukaan akar yang terbuka gigi.

Resiko karies bertambah pada lansia karena konsumsi gula yang tinggi dan hiposalivasi. Lansia juga seringkali sulit memelihara kebersihan mulut. Makanan kariogenik yang tetap menempel pada gigi sepanjang hari menimbulkan demineralisasi gigi. Dalam hal ini bisa dicegah dengan pemakaian flour yang terbukti cukup menghambat karies . pada keadaan lansia sudah mengalami penurunan fungsi kognitif dan sulit berkumur dapat digunakan larutan flour yang diulas ke gigi.

2) *Erosi* adalah Hilangnya jaringan keras gigi sebagai akibat dari proses kimia yang tidak melibatkan bakteri.

3) *Atrisi* adalah Hilangnya jaringan keras gigi pada bagian incisal dan oklusal dari permukaan gigi yang berlawanan, dapat disebabkan karena fungsi pengunyahan ataupun karen kebiasaan buruk (*bruxism*).

- 4) *Abrasi* Hilangnya jaringan keras gigi yang disebabkan karena proses mekanis seperti pada penggunaan sikat gigi, pemakaian tusuk gigi yang salah, pada kebiasaan pangur/ gusar
- 5) *Abfraksi* Hilangnya jaringan keras gigi yang terjadi pada daerah servikal labial/ bukal gigi orang dewasa, salah satu penyebabnya adalah fraktur dari struktur gigi sebagai akibat dari tekanan biomekanis.

6. Kehilangan gigi pada lansia

Kehilangan gigi adalah suatu keadaan dimana gigi terlepas dari soketnya kehilangan gigi sering kali terjadi pada seseorang yang mulai memasuki usia lanjut. Kehilangan gigi adalah masalah yang sering terjadi dimasyarakat karena dapat mempengaruhi penyunyahan bicara dan estetika. (Rahmadhan, 2010).

a. Penyebab kehilangan gigi pada lansia

Menurut Putri dkk (2014), Terdapat 2 Tingkatan yaitu :

Kehilangan gigi biasanya disebabkan karena karies atau penyakit periodontal yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Presentase keterlibatan kehilangan gigi akibat karies dan penyakit periodontal tergantung pada usia lanjut dimana kehilangan gigi pada usia lanjut disebabkan karena penyakit periodontal dan kehilangan gigi diusia muda disebabkan karena karies.

- 1) Karies adalah penyakit jaringan keras yang disebabkan karena adanya aktivitas dari bakteri yang bercampur dengan karbohidrat. Faktor- faktor seperti mikroorganisme dan karbohidrat yang

menghasilkan asam kemudian kondisi adam ini yang disukai oleh bakteri *streptococcus mutans*. Bakteri ini maupun melekat pada permukaan gigi dan memproduksi enzim glukuronil transferase. Enzim tersebut menghasilkan glaukan yang tidak larut dan menimbulkan plak dan koloni pada permukaan gigi yang menyebabkan karies. Kemudian hal ini akan semakin berkembang dan menjadi karies yang kemudian merusak gigi.

2) Penyakit periodontal

Penyakit periodontal diantaranya gingivitis sering terjadi dan bisa timbul kapan saja setelah tumbuhnya gigi. Penyebab utama terjadinya gingivitis adalah plak yang mengeras dan membentuk karang gigi. Periodontal adalah penyakit jaringan penyangga gigi yang terjadi karena gingivitis yang menjadi parah. Penyakit jaringan periodontal merupakan penyakit yang apabila tidak dilakukan perawatan akan mengakibatkan kehilangan gigi.

b. Dampak kehilangan gigi pada lansia

Menurut Rahmadhan (2010), 6 Dampak Memperoleh pengetahuan antara lain :

- 1) Migrasi dan rotasi gigi Adalah hilangnya keseimbangan pada lengkung gigi dapat menyebabkan pergeseran pergeseran, miring atau berputarnya gigi. Karena gigi tidak menempati posisi yang normal untuk menerima beban yang terjadi pada saat penguyahan, maka akan mengakibatkan kerusakan struktur periodontal. Gigi

yang miring lebih sulit dibersihkan, sehingga aktifitas karies dapat meningkat.

- 2) Erusi berlebihan , bila gigi tidak memiliki antagonis lagi, maka akan terjadi erusi berlebihan yang terjadi disertai pertumbuhan tulang alveolar, bila hal ini terjadi maka struktur periodontal akan mengalami kemunduran sehingga gigi mulai ekstrusi. bila terjadi hal ini maka akan menimbulkan kesulitan Ketika suatu saat penderitanya ingin dibuatkan gigi tiruan.
- 3) Penurunan efisiensi kuyah , padahal ini Ketika seseorang mulai kehilangan gigi belakangnya maka akan terjadi kesulitan dalam menguyah makanan, bagi orang yang diet makan lunak akan lebih mudah atau tidak berpengaruh.
- 4) Beban berlebihan pada jaringan pendukung , bila orang sudah kehilangan gigi maka gigi yang masih ada akan menerima tekanan mastikasi lebih besar sehingga terjadi pembebanan berlebihan. Hal ini akan menimbulkan kerusakan periodontal dan lama kelamaan gigi akan goyang dan akhirnya akan tunggal.
- 5) Kelainan bicara , pada orang yang mengalami kehilangan gigi khususnya gigi depan maka akan mempersulit atau menyebabkan kelainan dalam berbicara.
- 6) Memburuknya penampilan , kehilangan gigi depan tentu sangat memperburuk penampilan karena pada zaman modern ini manusia akan tertarik pada wajah kita.

7. Pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dan jaringan keras dan jaringan lunak gigi yang mempermudah bicara, makan, dan berinteraksi tanpa gangguan kenyamanan. Pemeliharaan dalam Kesehatan gigi dan mulut sendiri terdiri dari menyikat gigi, flossing, menjaga pola makan/makan-makanan sehat, rutin membersihkan gigi.

Menurut budiharto (2018) ada 4 faktor utama seseorang mau melakukan pemeliharaan Kesehatan gigi dan mulut :

- a. Merasa mudah terserang penyakit
- b. Percaya bahwa penyakit gigi dapat dicegah
- c. Pandangan bahwa penyakit gigi dapat berakibat fatal
- d. Mampu menjangkau dan memanfaatkan fasilitas Kesehatan

a. Menyikat gigi

Menurut Rahmadhan, (2010) adalah sebagai berikut :

1) Cara menyikat gigi

Untuk bisa menyikat gigimu dengan baik , gunakanlah sikat gigimu dengan Gerakan yang pendek dan lembut serta tekanan yang ringan. Pusatkan konsentrasi pada daerah tempat plak biasa menumpuk yaitu ditepi gusi (perbatasan gigi dan gusi), permukaan kuyah gigi dimana banyak terdapat fissure atau celh-celah yang sangat kecil, disekitar tambalan gigi dan jangan lupa gigimu yang paling belakang.



Gambar 2.1. Cara menyikat gigi

Berikut ini adalah Langkah-langkah yang dilakukan untuk menyikat gigi :

- a) Bersihkan permukaan gigi bagian luar yang menghadap ke bibir dan pipi. Mulai pada rahang atas terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan yang rahang bawah.
- b) Bersihkan seluruh permukaan kunyah gigi pada lengkung gigi sbelah kanan dan kiri dengan Gerakan maju mundur sebanyak 10-20 kali gosokan. Lakukan pada rahang atas terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan rahang bawah. Bulu sikat gigi diletakan tegak lurus menghadap permukaan kuyah gigi.
- c) Bersihkan permukaan dalam gigi yang menghadap ke lidah dan langit-langit. Untuk lengkung bagian depan bisa kamu bersihkan dengan cara memegang sikat gigi secara vertical

menghadap kedepan. Lalu gunakan ujung sikat dengan Gerakan ujung sikat dengan Gerakan menarik dari gusi ke arah mahkota gigi. Lakukanlah pada rahang atas terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan rahang bawah.

- d) Sikat bagian lidah untuk membersihkan bakteri yang berada dipermukaan lidah. Permukaan lidah yang kasar dan berpapil membuat bakteri mudah menempel. Selain dengan sikat gigi membersihkan lidah juga bisa menggunakan sikat lidah.

2) Teknik menyikat gigi

Menurut Putri dkk (2014), Cara Memperoleh Pengetahuan Teknik Menyikat gigi Sebagai Berikut :

a) Teknik vertikal

Teknik ini mudah dilakukan oleh karna itu Teknik ini sering digunakan oleh orang yang belum menerima Pendidikan menyikat gigi Teknik vertikal ini sebenarnya dapat menimbulkan resesi gingiva. Cara melakukan Teknik ini adalah dengan kedua rahang tertutup (oklusi), permukaan labial permukaan lingual dan palatal dilakukan dengan cara yang sama tapi mulut keadaan terbuka.

b) Teknik horizontal

Sama halnya dengan Teknik vertikal, Teknik horizontal juga mudah dilakukan sekalipun seseorang tersebut belum menerima Pendidikan menyikat gigi. Teknik ini sebenarnya

kurang baik dilakukan karena dapat menyebabkan abrasi (pengikisan gigi pada bagian servikal). Cara melakukan Teknik horizontal adalah dengan menggerakkan sikat gigi kedepan dan kebelakang untuk gigi posterior, kanan kiri untuk gigi anterior. Pada permukaan oklusal Teknik horizontal ini disebut dengan *scrub brush technic*.

c) Roll technic atau Modifikasi Stillman

Teknik ini sering dianjurkan karena sederhana, efisien dan dapat digunakan diseluruh bagian mulut, roll technic dapat menghasilkan pemijitan gusi dan membersihkan sisa makanan pada daerah interproksimal. Namun, Teknik ini juga menimbulkan kerugian yaitu permukaan oklusal tidak dapat dibersihkan. Cara melakukan Teknik ini dengan letakan bulu sikat dengan suhu 45°. Gerakan sikat membentuk lengkungan, sehingga bulu-bulu sikat akan melalui permukaan gigi, pada waktu bulu sikat melalui mahkota gigi, bulu-bulu sikat hamper tegak lurus pada permukaan email.

d) Charter's technic

Teknik ini merupakan paling baik untuk digunakan karena dapat memelihara jaringann, selain dapat membersihkan gigi juga dapat memijat gusi. Teknik ini perlu ketrampilan yang tinggi, sehingga jarang sekali orang mau menyikat gigi dengan Teknik ini juga menimbulkan

kerugian karena bagian lingual dan palatal tidak dapat dibersihkan. Cara melakukan Teknik charter yaitu letakan bulu sikat membentuk sudut 45 dengan sumbu gigi. Gerakan sikat bulu sikat diberi tekanan sehingga masuk pada bagian interproksimal, sedangkan tepi sisi-sisi sikat menekan tepi gusi, kemudian sikat digunakan membentuk lingkaran-lingkaran kecil dengan ujung bulu sikat tetap pada tempat semula. Setiap Gerakan sikat bisa membersihkan 2 sampai 3 gigi.

e) Stillman-Mc Call Technic

Cara melakukan Teknik ini dengan letakan bulu sikat dengan sudut 45 pada sumbu gigi mengarah pada apical. Gerakan sikat ditekan dengan ujung bulu sikat tetap ditempat hingga gusi memucat, kemudian lakukan Gerakan rotasi (lingkaran) dengan melakukan bulu sikat. Sebenarnya Teknik ini terbatas hanya pada daerah servical dan gusi, sedangkan bagian oklusal, lingual dan palatal tidak dibersihkan.

f) Bass technic

Teknik ini berfokus pada membersihkan bagian saku gusi, sedangkan tepi gusi tidak mendapat pijatan, sikat gigi yang digunakan adalah sikat gigi lunak. Cara melakukan Teknik ini adalah dengan letakan bulu sikat membentuk sudut 45 pada sumbu gigi, Gerakan sikat dengan getaran-

getaran kecil sambal ditarik kedepan dan kebelakang selama 10-15 detik, setiap daerah meliputi 2 atau 3 gigi.

g) Fone's Teknik atau Teknik Sirkuler

Teknik ini dilakukan untuk meniru jalannya makan dalam mulut untuk menguyah. Daerah proksimal tidak diberi perhatian khusus. Fone's biasa dianjurkan untuk anak kecil karena mudah untuk digunakan. Cara melakukan Teknik ini dengan letakan bulu sikat tegak lurus pada permukaan bukal dan labial dalam keadaan oklusi. Gerakan dikat dengan membentuk lingkaran-lingkaran kecil, Teknik ini juga memiliki kerugian yaitu pada permukaan lingual dan palatal tidak dapat digunakan, daerah interpoksimal tidak dapat dibersihkan.

3) Hal yang diperlukan saat menyikat gigi antara lain sebagai berikut :

Menurut Rahmadhan (2010), yaitu :

a) Waktu menyikat gigi

Sikat gigi pada waktu pagi hari, boleh sebelum atau sesudah sarapan pagi, idealnya sarapan pagi dilakukan sebelum berktivitas dan dilanjut dengan menyikat gigi sehingga kondisi mulut tetap bersih samapi makan siang. Selain itu menyikat gigi pada malam hari sebelum tidur juga penting air ludah berkurang sehingga asam yang dihasilkan oleh plak akan menjadi lebih pekat dan

kemampuannya untuk merusak gigi tentunya menjadi lebih besar., menyikat gigi sebaiknya dilakukan maksimal 2 menit.

b) Pemilihan bulu sikat

Menyikat gigi yang terlalu keras ataupun menyikat gigi yang terlalu Panjang misalnya menyikat 5 sampai 6 gigi sekaligus bisa menyebabkan kerusakan pada gigi dan gusi. Selain itu pemilihan bulu sikat gigi yang salah juga berdampak pada gigi dan gusi, umumnya bulu sikat gigi itu terdiri dari 3 macam yaitu lembut (*soft*), sedang (*medium*), dan keras (*hard*) tekanan yang digunakan juga haruslah tekanan ringan. Pegangan gagang sikat seperti memegang pulpen.

c) Rutin Mengganti Sikat Gigi

Apabila bulu sikat sudah rusak ataupun sudah berusia 3 bulan lamanya maka sikat gigi tersebut harus segera diganti, jika kedua permasalahan tersebut terjadi atau salah satunya. Jika sikat gigi rusak sebelum 3bulan berarti terdapat kesalahan pada Tindakan sikat gigi missal terlalu keras menyikat gigi.

d) Jaga Kebersihan Sikat Gigi

Sikat gigi bisa menjadi sarang berkembangnya kuman dan jamur. Setiap selesai menyikat gigi sebaiknya bersihkan sikat gigi dengan cara membilas sikat gigi

dengan air hingga bersih dibawah air mengalir. Keringkan sikat gigi setelah digunakan dan simpan sikat gigi dengan posisi berdiri pada tempatnya.

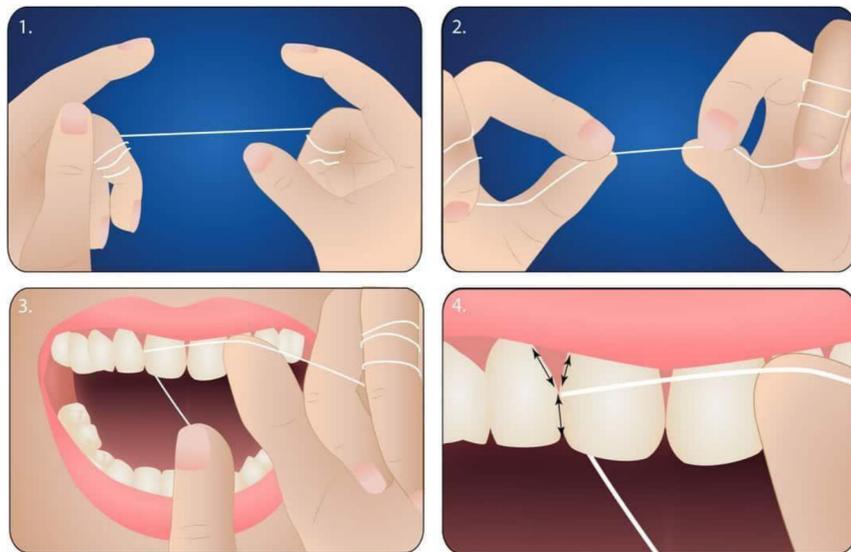
e) **Gunakan Pasta Gigi Yang Mengandung Fluoride**

Selain membantu membersihkan gigi dengan lebih baik penggunaan pasta gigi juga berperan untuk melindungi dari kerusakan, memutihkan gigi, merawat gusi , ataupun mengatasi gigi ngilu yang biasanya mengandung fluoride. Penggunaan pasta gigi sendiri tidak perlu banyak-banyak hanya seukuran biji kacang polong.

b. Flossing

Menurut Rahmadhan (2010), Adalah Sebagai Berikut :

Menurut Sebagian orang flossing adalah kegiatan asing yang jarang sekali dilakukan padahal flossing sendiri sangat bermanfaat untuk memelihara kebersihan gigi. Dental floss atau benang gigi merupakan alat bantu untuk membersihkan sela gigi dan dibawah gusi. Daerah sela gigi memang menjadi daerah yang sulit untuk dijangkau oleh sikat gigi, sehingga plak bisa berkumpul.



Gambar 2.2 Flossing

Berikut adalah Langkah-langkah membersihkan gigi dengan benang gigi ;

- 1) Ambil dental floss kira-kira sepanjang 45 cm lalu gulung kedua ujungnya menggunakan jari tengah agar tidak lepas.
- 2) Pegang dental floss yang tersisa dengan ibu jari dan jari telunjuk. Setelah di pegang, benang yang akan tersisa diantara kedua tangan sekitar 3-5 cm. Gerakan secara maju mundur dengan lembut disela-sela gigi mengikuti bentuk gigi sampai masuk kebawah gusi. Jangan menggesek terlalu kuat atau menekan terlalu keras kegusi, karna bisa menyakiti gusi.
- 3) Gunakan bagian yang msih bersih atau belum terpakai dari dental floss Ketika akan membersihkan gigi yang lainnya. Para ahli berpikir apabila menggunakan dental floss yang sudah terpakai atau kotor ke gigi lainnya dikhawatirkan bisa menyebabkan bakteri dari satu gigi ke gigi lainnya.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan tentang flossing :

1) Flossing dilakukan menurut anjuran dokter yaitu sekali sehari, bisa dilakukan sebelum atau sesudah makan.

2) Sediakan waktu

Flossing sendiri membutuhkan focus dan ketrampilan sehingga tidak bisa dilakukan secara terburu-buru.

3) Memilih jenis dental floss

Ada beberapa jenis dental floss. Untuk yang memiliki gigi rapat dental floss yang mengandung lilin (waxed) akan lebih mudah digunakan karena model seperti ini lebih mudah menyelip pada sela gigi. Jika Ketika menggunakan dental floss sering putus atau hancur kamu bisa menggunakan dental floss berbahan nylon.

c. Pola Makan

Menurut Rahmadhan (2010), Sebagai Berikut :

Menjaga pola makan sangat penting untuk memelihara Kesehatan gigi dan mulut.

1) Kebiasaan mengemil

Cemilan yang tinggi karbohidrat ataupun gula merupakan contributor penghasil plak. Plak inilah yang menyebabkan kerusakan pada gigi dan peradangan pada gusi.

2) Pilih makan dan cemilan yang sehat

Usahakan hindari cemilan yang manis, dan lengket seperti permen, coklat, dodol dll. Selain makan manis hindari juga minuman manis dan bersoda karena minuman tersebut

mengandung kadar gula cukup tinggi. Oleh karena itu perlu adanya penggantian cemilan dengan buah-buahan dan jus.

3) Atur seberapa sering dan kapan waktu mengkonsumsi cemilan

Asam yang dihasilkan dari cemilan manis dan lengket akan bertahan selama 20 menit. Maka dari itu sangat penting menerapkan waktu makan cemilan. Apabila ingin menikmati cemilan sebaiknya dilakukan pada saat makan utama, karena pada saat jam waktu makan utama air ludah yang dihasilkan cukup banyak sehingga bisa membantu membersihkan gula dan bakteri menempel pada gigi.

4) Asupan Gizi

Sayur-sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat mutlak harus ada dalam menu makanan yang dimakan setiap hari. Asupan karbohidrat, serta protein dari lauk-lauk, dan susu juga dianjurkan untuk dikonsumsi karena melengkapi kebutuhan gizi dan nutrisi tubuh. Rongga mulut yang sehat juga dipengaruhi oleh nutrisi yang baik dan cukup untuk dikonsumsi agar tetap sehat. Dalam jangka Panjang, kekurangan nutrisi bisa menyebabkan penyakit periodontal yang mengakibatkan gigi bisa terlepas. Berbagai masalah nutrisi juga terlihat dirongga mulut terlebih dahulu sebelum terlihat pada bagian tubuh yang lain. Hal ini karena pergantian rutin anatar sel lama dengan sel yang baru yang melapisi mukosa mulut terjadi cukup cepat yaitu 3 samapi 7 hari.

d. Kunjungan rutin kedokter

Menurut Rahmadhan (2010), Sebagai Berikut :

Tujuan utama pergi kedokter setiap 6 bulansekali adalah sebagai Tindakan pencegahan. Mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan kelainan-kelainan lain yang beresiko tinggi bagi Kesehatan gigi dan mulut. Ada beberapa hal yang dilakukan oleh dokter gigi di setiap kunjungan rutin pemeriksaan gigi sebagai berikut :

1) Pemeriksaan menyeluruh

Tujuannya adalah untuk mengetahui dan memelihara Kesehatan rongga mulut dan pencegahan masalah gigi dan mulut yang tidak terlihat sebelumnya.

2) Pembersihan gigi

Pada tahap ini biasanya dokter gigi akan membersihkan karang gigi dengan Tindakan scaling.

3) Pemeriksaan radiografi rutin

Pemeriksaan ini sendiri dilakukan untuk mengetahui masalah yang ada dalam rongga mulut yang tidak terlihat oleh mata.

8. Pemeliharaan gigi tiruan

Menurut Rahmadhan (2010), Sebagai Berikut :

Gigi tiruan berfungsi untuk mengembalikan fungsi gigi geligi asli yang telah hilang yaitu fungsi penguyahan, bicara dan estetik. Pada umumnya lansia sering mengeluhkan kesulitan menguyah akibat gigi hilangnya gigi sehingga memerlukan waktu makan lebih lama dan menurunnya nafsu makan, gangguan pencernaan. Lansia dengan gigi

tiruan penuh atau Sebagian sehingga memiliki masalah karena pembersihan gigi tiruan yang tidak efektif, atau perendaman gigi tiruan yang terlalu sering menggunakan bahan-bahan kimia. Berikut cara pemeliharaan gigi tiruan pada lansia :

- a. Melepas dan membersihkan gigi tiruan setelah makan, menggunakan sikat gigi atau sikat botol dengan sabun dibawah air mengalir di wastafel (bak cuci). Membersihkan basis sama pentingnya dengan bagian gigi geligi tiruan. Bilas setelah dibersihkan.
- b. Gunakan sikat gigi berbulu halus/sponge untuk menyikat mukosa mulut, pastikan tidak ada sisa makanan yang tersisa dirongga mulut atau berahan di rongga mulut hingga menyebabkan bau mulut.
- c. Melepas gigi tiruan sebelum tidur, dengan tujuan mengistirhatkan mukosa yang tertutup oleh basis gigi tiruan. Gigi tiruan direndam dalam air atau di disimpan dalam keadaan kering sesudah dibersihkan, untuk mencegah resiko infeksi fungal.
- d. Perendaman menggunakan bahan kimia yang bersifat bakterisida/fungisidal seperti larutan klorheksidin atau rebusan daun sirih dapat dilakukan 1-2 kali perminggu. Bilas dengan air bersih sebelum dipakai di rongga mulut.

9. Anjuran memelihara Kesehatan gigi dan mulut untuk lansia

Menurut Rahmadhan (2010), Adalah Sebagai Berikut :

- a. Melakukan perawatan rutin seperti rajin menyikat gigi pagi dan malam sebelum tidur dan menggunakan alat bantu dalam memebersihkan gigi dan mulut seperti benang gigi

- b. Gunakan bulu sikat yang halus untuk membersihkan bagaian mukosa mulut
- c. Rutin membersihkan karang gigi terutama pada lansia yang menggunakan gigi tiruan agar terhindar dari permasalahan bau mulut.
- d. Lansia harus rutin konsultasi kedokter gigi dalam hal kesehtan gigi dan mulut agar masalah rongga mulut bisa terdeteksi dan segera ditangani.

B. Penelitian Terkait

1. “Gambaran perilaku Kesehatan gigi dan mulut dengan indeks DMF-T pada lansia di UPT. Pelayanan sosial lanjut usia dinas sosial binjai Tahun 2019”

Berdasarkan Hasil Penelitian di lakukan dengan Clauditania, pada tahun 2019. penelitian ini menggunakan metode eksperimen research dengan sampel sebanyak 30 responden lansia pada politeknik Kesehatan kemenkes medan, jurusan keperawatan gigi, UPT. Pelayanan Kesehatan Gigi Dan Mulut, diketahui bahwa lansia dengan pengetahuan baik 1 orang (3,3%), pengetahaun sedang 22 orang (73,3%) dan pengetahuan yang buruk 7 orang (23,3). Nilai tersebut didapat dari hasil kuisisioner tentang pengetahuan Kesehatan gigi dan mulut.

2. “ Peningkatan Pengetahuan Dan Pemahaman Lansia Melalui Penyuluhan Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut”

Berdasarkan Hasil Penelitian yang dilakukan Berdasarkan Hasil Penelitian yang dilakukan dengan Dewi Oktavia dkk, pada tahun 2021 hasil pretest sebelum penyuluhan 76,9% dan posttest 92,3% lansia dapat menjawab

sesudah penyuluhan. Hal ini menunjukkan indikator peningkatan, dimana terdapat peningkatan pengetahuan lansia sebesar 15,4% setelah posttest..