

## **BAB II TINJAUAN**

### **PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan, menurut Notoatmodjo (2010), merupakan hasil proses penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra. Proses ini dipengaruhi oleh seberapa besar perhatian yang diberikan. Sebagian besar pengetahuan manusia berasal dari penglihatan dan pendengaran. Pendidikan formal, non- formal, dan informal turut memengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan memiliki aspek positif dan negatif yang mempengaruhi sikap individu terhadap objek tersebut

Sangadji (2018) menambahkan bahwa pengetahuan merupakan hasil upaya manusia dalam mencari kebenaran atau solusi atas masalah. Keinginan mendorong upaya ini, dan perbedaan upaya inilah yang membedakan individu. Meskipun beberapa ahli berpendapat bahwa hewan juga memiliki pengetahuan berdasarkan insting, manusia bergantung pada lebih dari sekedar insting untuk bertahan hidup insting memang penting, tetapi manusia membutuhkan lebih banyak lagi.

##### **2. Tingkat Pengetahuan**

Notoadmodjo (2003) menekankan pentingnya pengetahuan (kognitif) dalam membentuk perilaku (Overt Behavior). Pengalaman dan penelitian menunjukkan bahwa perilaku yang dilandasi pengetahuan lebih bertahan lama. Mengidentifikasi enam tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif

### **a. Tahu ( Know )**

“Tahu,” sebagai tingkat pengetahuan paling dasar, merujuk pada kemampuan mengingat kembali informasi spesifik yang telah dipelajari sebelumnya. Kemampuan menyebutkan, menguakikan, mengidentifikasi, atau menyatakan informasi menunjukkan pemahaman pada tingkat ini.

### **b. Memahami ( Comprehention )**

Memahami berarti mampu menjelaskan dan menginterpretasikan secara tepat suatu objek atau materi. Seseorang yang memahami dapat menjelaskan, membeikan contoh, menyimpulkan, dan bahkan meramalkan terkait objek tersebut.

### **c. Aplikasi (Application)**

Aplikasi berarti kemampuan menerapkan pengetahuan yang didapat dalam situasi atau kondisi nyata. Ini mencakup penggunaan hukum, rumus, metode, atau prinsip dalam konteks yang berbeda.

### **d. Analisis (Analysis)**

Analisis adalah kemapuan untuk memecah suatu materi atau objek menjadi bagian-bagian penyusunnya, tetapi tetap mempertahankan struktur dan hubungan antar bagian tersebut.

### **e. Sintesis (Syntesis)**

Sintesis merupakan kemampuan menggabungkan berbagai element untuk menciptakan sesuatu yang utuh dan orisinil. Ini berarti membentuk formulasi baru berdasarkan formulasi yang ada.

## **f. Evaluasi (Evaluation)**

Evaluasi ini mengukur kemampuan menilai suatu materi objek baik dengan kriteria yang telah ditetapkan maupun kriteria yang dikembangkan sendiri.

### **3. Cara Memperoleh Pengetahuan**

Notoadmodjo menjelaskan cara memperoleh pengetahuan sebagai berikut

(A. Wawan & Dewi M, 2023) :

#### **a. Cara Coba Salah (Trial and Error)**

Metode pemecahan masalah ini bersifat iteratif, dimana individu mencoba berbagai pendekatan atau solusi yang mungkin. Jika satu pendekatan gagal, maka pendekatan lain dicoba, dan proses ini berlanjut hingga solusi yang berhasil ditemukan. Dengan kata lain, proses ini melibatkan serangkaian percobaan meubpakan langkah menuju solusi yang tepat. Kegagalan pada suatu percobaan tidak dianggap sebagai kegagalan keseluruhan, melainkan sebagai informasi yang berharga untuk memandu percobaan berikutnya. Proses ini berkesinambungan sampai masalah terpecahkan.

#### **b. Cara Kekuasaan atau Otoritas**

Penalaran berdasarkan otoritas memperoleh pengetahuan dari sumber-sumber yang dianggap berwibawa, seperti pemimpin masyarakat (formal maupun informal), tokoh agama, pejabat pemerintah, atau para ahli. Intinya, pengetahuan diterima karena berasal dari individu atau kelompok yang memiliki otoritas dan kredibilitas. Prinsip inilah, orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

### **c. Cara Berdasarkan Pengalaman Pribadi**

Pengalaman masa lalu dalam mengatasi masalah dapat menjadi sumber pengetahuan yang berharga. Dengan mengingat kembali pengalaman tersebut, kita dapat memperoleh wawasan untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan.

### **d) Cara modern**

Metode penelitian ilmiah, atau metodologi penelitian, merupakan pendekatan modern yang sistematis, logis, dan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan. Batubual (2021) mengidentifikasi dua cara memperoleh pengetahuan (Yuni Khikmawati, 2021).

### **e) Cara tradisional atau non ilmiah**

- 1) Metode coba-coba (trial and error) adalah cara memperoleh pengetahuan melalui percobaan dan kesalahan berulang
- 2) Penalaran berdasarkan otoritas, atau penerimaan pengetahuan dari figur berwibawa, dapat diturunkan dari generasi ke generasi.
- 3) Pengalaman pribadi merupakan sumber pengetahuan yang berharga; belajar dari pengalaman adalah cara efektif untuk memperoleh pengetahuan dan kebenaran.

### **f) Cara modern**

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer disebut metodologi penelitian, cara ini lebih praktis dan mudah dipahami dengan mengambil dari beberapa sumber kajian – kajian ilmiah

#### **4. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Banyak faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan menjadi dua: faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (dari luar individu) (Darsini, dkk, 2019).

##### **a. Faktor Eksternal**

###### **1) Pendidikan**

Pendidikan adalah bimbingan untuk mencapai cita-cita, mengarah pada keselamatan dan kebahagiaan, serta meningkatkan kualitas hidup melalui informasi, misalnya di bidang kesehatan. Pendidikan formal melatih kemampuan berpikir logis melalui identifikasi, analisis, dan pemecahan masalah. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi dan berperan serta dalam pembangunan.

###### **2) Pekerjaan**

Pekerjaan, baik yang berorientasi gaji maupun yang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, memberikan pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung (Rahmawati dan Umbul, 2014). Namun, pekerjaan juga bisa membatasi akses informasi. Meskipun pekerjaan seringkali dianggap sebagai aktivitas yang membosankan dan penuh tantangan, tetap menjadi cara utama untuk mencari nafkah dan menunjang kehidupan.

###### **3) Pengalaman**

Pengalaman, berupa kejadian masa lalu, merupakan sumber pengetahuan yang berharga. Semakin banyak pengalaman, semakin banyak pengetahuan yang didapat. Misalnya, ibu yang pernah melahirkan seharusnya memiliki pengetahuan lebih banyak tentang persalinan dibandingkan ibu yang belum pernah melahirkan.

#### **4) Sumber Informasi**

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini, semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru

#### **5) Minat**

Minat atau passion mendorong seseorang untuk mencoba hal baru dan mendalami suatu bidang, sehingga memperoleh pengetahuan yang lebih luas dan mendalam. Minat bertindak sebagai pendorong untuk mencapai tujuan dan keinginan.

#### **6) Lingkungan**

Lingkungan, yang meliputi faktor fisik, biologi, dan sosial; secara signifikan memengaruhi perkembangan, perilaku, dan pengetahuan individu. Sebagai contoh wilayah dengan budaya menjaga kebersihan lingkungan cenderung memiliki masyarakat yang juga peduli kebersihan

#### **7) Sosial Budaya**

Sistem sosial budaya memengaruhi penerimaan informasi. Masyarakat dengan budaya tertutup cenderung sulit menerima informasi baru, fenomena yang sering terlihat di beberapa komunitas.

### **5. Kriteria Tingkat Pengetahuan**

Pengetahuan seseorang, menurut Arikunto (2006), dapat dinilai secara kualitatif. Berikut kriteria penilaian pengetahuan :

1. Baik : presentase pengetahuan (76% - 100%)
2. Cukup : presentase pengetahuan (56% - 75%)

3. Kurang : presentase pengetahuan (kurang dari 56% )

Rumus di bawah ini menjelaskan cara menentukan tingkat pengetahuan :

P : Presentase

F : Jumlah jawaban yang benar

N : Jumlah soal

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

## 6. Cara pengukuran pengetahuan

Wardani (2011) menjelaskan bahwa pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau angket yang menguji pemahaman responden terhadap materi tertentu. Tingkat pengetahuan, meliputi pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi, dapat disesuaikan dengan pertanyaan. Pertanyaan dapat berupa subjektif (essay) atau objektif (pilihan ganda, benar – salah, menjodohkan). Penilaian dilakukan dengan memberi skor 1 untuk jawaban benar, dan 0 untuk jawaban yang salah, kemudian dihitung persentasenya terhadap skor maksimal. Hasilnya, dikategorikan menjadi baik (76% -100%), sedang (56% - 75%), dan kurang (kurang dari 55%)

Pengetahuan tentang menyikat gigi diukur menggunakan kuisioner berisi pertanyaan sederhana. Jawaban benar mendapatkan nilai 1, jawaban yang salah mendapatkan nilai 0. Presentase pengetahuan dihitung dengan membandingkan skor jawaban dengan skor maksimal (kemudian dikalikan 100%)

Keterangan :

N : Nilai pengetahuan

SP : Skor yang ada

SM : Skor Maksimum

$$N = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Notoatmodjo (2020) menyatakan bahwa pengetahuan diukur melalui wawancara, angket, atau kuisioner yang menanyakan materi spesifik kepada responden. Tingkat pengetahuan yang diukur dapat di sesuaikan, dan indikatornya meliputi pengetahuan tentang penyakit, pemeliharaan kesehatan, dan kesehatan lingkungan

Susanti (2013) dan Mevia ismaul husna (2021) menjeleskan bahwa pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau angket yang menanyakan materi spesifik kepada responden.

## **B. Menyikat**

### **1. Pengertian Menyikat gigi**

Menyikat gigi merupakan praktik penting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Fungsnya utama adalah membersihkan sisa – sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi, mencegah penumpukan plak yang dapat menyebabkan kerusakan gigi seperti karies (lubang gigi) dan penyakit periondotal (penyakit gusi). Dengan rutin menyikat gigi, kebersihan gigi dan mulut akan terjaga optimal, sehingga resiko berbagai masalah kesehatan gigi dan mulut dapat diminimalisir. Kebersihan yang terjaga ini berkontribusi pada kesehatan mulut secara keseluruhan, termasuk mencegah bau mulut dan menjaga kesehatan gusi.

Berdasarkan penelitian antika (2018) dan fatimah (2020), menyikat gigi merupakan tindakan penting untuk menghilangkan sisa makanan dan kotoran yang menempel pada permukaan gigi. Praktik ini, yang idealnya dilakukan setelah makan pagi dan sebelum tidur di malam hari, bertujuan untuk mengurangi resiko berbagai masalah kesehatan gigi seperti pembentukan plak,karies (lubang gigi), dan penyakit gusi. Dengan menghilangkan partikel makanan dan bakteri berkontribusi pada pemeliharaan kesehatan mulut yang optimal.

## **2. Tujuan Menyikat Gigi**

Tujuan utama menyikat gigi adalah menghilangkan plak dan kotoran yang menempel pada permukaan gigi, membersihkan sisa – sisa makanan yang tertinggal di dalam rongga mulut, menjaga kebersihan dan kesehatan rongga mulut secara keseluruhan, serta mengurangi resiko terjadinya kerusakan gigi dan masalah kesehatan gigi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dan Maimazah (2021)

## **3. Sikat Gigi**

Alat oral fisioterapi merupakan perangkat yang dirancang khusus untuk membantu proses pembersihan gigi dan mulut. Fungsinya adalah untuk secara efektif menghilangkan sisa sisa makanan, partikel partikel kecil, dan berbagai debris lain yang menempel dengan kuat pada permukaan gigi, sehingga membantu menjaga kebersihan rongga mulut secara optimal penelitian (putri dkk) (2019) mendukung penggunaan alat ini

Berikut adalah alat alat oral fisioterapi :

- a. Sikat Gigi
- b. Interdental brush
- c. Benang gigi
- d. Dental tape
- e. Interdental stimulator
- f. Tusuk gigi
- g. Kain poles
- h. Pembersih lidah

Sikat Gigi, sebagai salah satu alat fisioterapi oral yang paling umum digunakan, berperan penting dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut. Berbagai jenis sikat gigi tersedia di pasaran, baik yang manual maupun elektrik, dengan beragam ukuran, bentuk, serta karakteristik bulu sikat. Perbedaan ini meliputi bahan pembuat bulu sikat, tekstur, panjang bulu, dan kepadatannya. Meskipun terdapat

banyak pilihan sikat gigi, penting untuk mempertimbangkan dan memilih jenis sikat gigi yang terbukti efektif dalam membersihkan gigi dan mulut secara optimal untuk mencapai hasil perawatan kesehatan gigi yang maksimal. Berikut beberapa alat untuk membersihkan gigi dan mulut, antara lain:

- a. Ukuran dan tekstur bulu sikat memengaruhi kenyamanan pengguna
  - b. Mudah digunakan
  - c. Desainya memudahkan pembersihan, dan pengeringan, mencegah kelembapan berlebih
  - d. Awet dan harga terjangkau
  - e. Sikat gigi memiliki bulu yang lembut namun efektif, serta pengangan ringan
- Berdasarkan pedoman perawatan gigi yang disampaikan oleh drg. Agam Ferry dan drg. Joice Angeline pada tahun 2018, teknik menyikat gigi yang direkomendasikan oleh para ahli kesehatan gigi secara umum adalah sebagai berikut :

- a. Bersihkan gigi depan atas dengan gerakan sikat vertikal ( dari atas ke bawah ) atau memutar.
- b. Bersihkan gigi samping dengan gerakan sikat vertikal (atas-bawah) atau memutar
- c. Gerakan menyikat gigi ke depan dan belakang efektif untuk membersihkan permukaan kunyah gigi
- d. Sikat bagian dalam dan belakang gigi dengan gerakan vertikal (atas – bawah).

Berikut kriteria sikat gigi ideal menurut (putri dkk,2019) :

- a. Tangkai : Pegangan sikat gigi harus nyaman, kokoh, cukup lebar, dan tebal
- b. Kepala sikat : Ukuran kepala sikat maksimal 25-29 mm x 10 mm (dewasa), 15-24 mm x 8 mm (anak), 20 mm x 7 mm (anak dengan gigi molar kedua erupsi), dan 18 mm x 7 mm (balita)
- c. Tekstur bulu sikat gigi harus cukup efektif membersihkan plak tanpa melukai gusi atau email gigi. Kekakuan sikat bergantung pada diameter, panjang, dan elastisitas bulu sikat. Sikat yang terlalu lunak.
- d. kurang efektif membersihkan plak, sehingga sikat dengan kekakuan sedang (medium) direkomendasikan. Secara umum, sikat gigi memiliki sekitar 1600

bulu dengan panjang 11 mm dan diameter 0,008 mm, tersusun dalam 40 rangkaian bulu yang dibagi menjadi 3 atau 4 baris.



Gambar 2.1 Sikat Gigi Optimal

Sumber (<https://www.slideserve.com/stew/kontrol-plak-secara>)



Gambar 2.2 Sikat Gigi Elektrik

Sumber (<https://www.lazada.co.id/products/sikat-gigi-elektrik-3-brush-automatic-waterproof-i7610838037.html>)



Gambar 2.3 Sikat Gigi manual

Sumber (<https://www.lazada.co.id/products/sikat-gigi-elektrik-3-brush-automatic-waterproof-i7610838037.html>)

#### 4. Pasta Gigi

Pasta gigi, yang biasanya digunakan dengan sikat gigi, membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi, memberikan sensasi nyaman dan segar di mulut berkat aromanya. Komposisinya meliputi bahan abrasif untuk mengangkat plak dan pelikel tanpa merusak email gigi (misalnya, kalsium karbonat atau aluminium hidroksida, 20-40% dari total komposisi [Putri dkk, 2019]), serta bahan pembersih, pewarna, perasa, pemanis, pengikat, pelembap, pengawet, flour, dan air.

#### 5. Teknik menyikat gigi

makanan dari gigi dan gusi, merupakan tindakan pencegahan penting bagi kesehatan mulut. Penting untuk memahami dan mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar secara rutin. Berbagai teknik menyikat dan memijat gusi tersedia, dan dokter gigi atau perawat gigi akan menentukan teknik yang paling tepat untuk setiap individu setelah pemeriksaan menyeluruh. Penggunaan teknik atau alat yang salah dapat berdampak negatif. Menyikat gigi, cara umum untuk membersihkan plak dan sisa makanan dari gigi dan gusi, merupakan tindakan pencegahan penting bagi kesehatan mulut. Penting untuk memahami dan mempraktikkan teknik menyikat gigi yang benar secara rutin. Berbagai teknik menyikat dan memijat gusi tersedia, dan dokter gigi atau perawat gigi akan menentukan teknik yang paling tepat untuk setiap individu setelah pemeriksaan

menyeluruh. Penggunaan teknik atau alat yang salah dapat berdampak negatif. Menyikat gigi, cara umum untuk membersihkan plak dan sisa.

Berikut beberapa hal penting yang perlu diperhatikan saat menyikat Gigi :

- a) Tujuan penyikatan gigi adalah membersihkan seluruh permukaan gigi dan gusi, khususnya area saku gusi dan area interdental, secara efisien.
- b) Gerakan sikat gigi harus lembut agar tidak merusak gusi atau mengikis gigi.
- c) Teknik menyikat gigi harus mudah dilakukan, akurat, dan hemat waktu.

Teknik penyikatan gigi dapat digolongkan kedalam enam golongan berdasarkan macam gerakan yang dilakukan, yaitu:

#### a. Teknik Vertikal

Pada teknik vertikal, sikat gigi digerakkan vertikal ke atas dan ke bawah pada permukaan luar gigi (dengan rahang tertutup) dan permukaan dalam gigi (dengan rahang terbuka).



Gambar 2.4 Teknik Menyikat Gigi Vertikal Sumber

(<https://hellosehat.com/gigi-mulut/perawatan-oral/caramenyikat-gigi-yang-benar-tepat/>)

### b. Teknik Horizontal

Teknik horizontal, dengan gerakan sikat maju-mundur, digunakan untuk membersihkan permukaan luar dan dalam gigi. Gerakan horizontal (disebut "scrub brush technique") juga efektif untuk membersihkan permukaan kunyah gigi karena sesuai dengan anatomi permukaan tersebut. Namun, banyak orang yang belum terlatih cenderung menyikat gigi secara vertikal dan horizontal dengan tekanan kuat, yang dapat menyebabkan kerusakan gusi dan abrasi gigi.

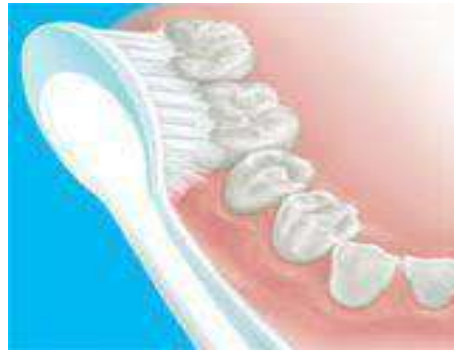


Gambar 2.5 Teknik menyikat Horizontal

Sumber (<https://images.app.goo.gl/Rr8gFVhj1Si549X7A>)

### c. Teknik Roll atau Modifikasi Stillman

Teknik "ADA-roll," metode yang paling sering direkomendasikan karena kemudahan dan efisiensinya dalam membersihkan seluruh rongga mulut, dimulai dengan menempatkan bulu sikat pada gusi, sedekat mungkin dengan permukaan kunyah gigi, dengan ujung bulu sikat mengarah ke arah akar gigi. Kemudian, bulu sikat digerakkan perlahan-lahan di sepanjang permukaan gigi, mengikuti lengkungan alami gigi, sehingga bagian belakang kepala sikat bergerak secara melengkung. Saat bulu sikat melewati mahkota gigi, posisinya akan hampir tegak lurus terhadap permukaan email. Gerakan ini diulang secara sistematis sebanyak 8-12 kali di setiap area gigi, memastikan tidak ada bagian yang terlewat. Teknik ini terutama efektif dalam memijat gusi dan membersihkan sisa makanan di sela-sela gigi.



Gambar 2.6 Teknik Menyikat Gigi Roll atau Modifikasi Stillman

Sumber (<https://images.app.goo.gl/2Nq2gCyVhbTyRk1RA>)

#### **d. Vibratory Technic**

Beberapa teknik tersebut antara lain: teknik Charter, teknik Stillman-McCall, dan teknik Bass.

#### **e. Teknik Charter**

Untuk membersihkan permukaan luar gigi (bukal dan labial), sikat gigi dipegang secara horizontal, dengan ujung bulu sikat membentuk sudut 45 derajat terhadap gigi, mengarah ke arah permukaan kunyah. Penting untuk menghindari penusukan gusi. Ujung bulu sikat harus masuk ke sela-sela gigi, sementara sisi bulu sikat menekan tepi gusi. Sikat digerakkan dengan getaran kecil membentuk gerakan sirkuler, tetapi ujung bulu sikat tetap pada posisi semula. Setiap gerakan membersihkan dua atau tiga gigi. Setelah tiga atau empat gerakan sirkuler kecil, sikat diangkat dan ditempatkan kembali pada posisi yang sama, diulang tiga atau empat kali untuk setiap area. Teknik ini tidak melibatkan gerakan ke arah permukaan kunyah atau akar gigi. Dengan cara ini, ujung bulu sikat membersihkan sisa makanan dari permukaan gigi, sementara sisi bulu sikat memijat gusi dan area di antara gigi.



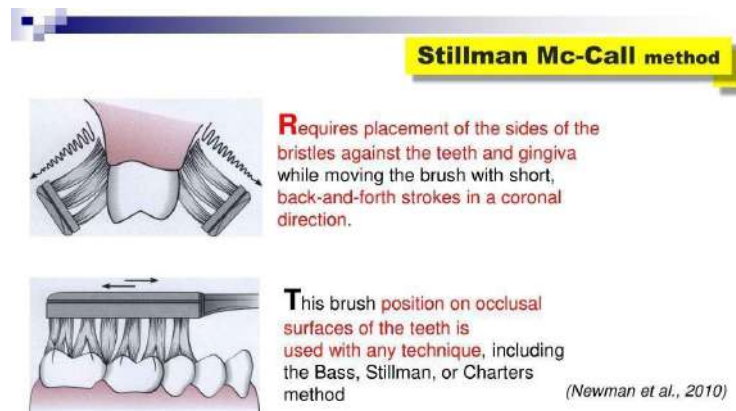
Gambar 2.7 Teknik Menyikat Gigi Charter

Sumber ( <https://images.app.goo.gl/aVwPCo4QUwVhb29J8>)

Permukaan kunyah gigi dibersihkan dengan teknik yang sama, hanya saja ujung bulu sikat ditekan ke dalam lekukan dan celah-celah gigi. Permukaan dalam gigi (lingual dan palatal) lebih sulit dibersihkan karena bentuk lengkung gigi. Karena kepala sikat tidak dipegang secara horizontal, hanya ujung bulu sikat yang dapat digunakan secara efektif. Meskipun teknik Charter efektif dalam menjaga kesehatan jaringan gusi, teknik ini membutuhkan keterampilan yang tinggi, sehingga jarang pasien dapat melakukannya dengan sempurna. Permukaan kunyah gigi dibersihkan dengan teknik yang sama, hanya saja ujung bulu sikat ditekan ke dalam lekukan dan celah-celah gigi. Permukaan dalam gigi (lingual dan palatal) lebih sulit dibersihkan karena bentuk lengkung gigi. Karena kepala sikat tidak dipegang secara horizontal, hanya ujung bulu sikat yang dapat digunakan secara efektif. Meskipun teknik Charter efektif dalam menjaga kesehatan jaringan gusi, teknik ini membutuhkan keterampilan yang tinggi, sehingga jarang pasien dapat melakukannya dengan sempurna.

#### f. Teknik Stillman- McCall

Teknik menyikat gigi Stillman-McCall melibatkanna posisi bulu sikat yang berlawanan dengan arah sumbu panjang gigi, membentuk sudut 5 derajat terhadap gusi. Sikat ditekena ringan hingga gusi sedikit memutih, lalu digerakan dengan rotasi kecil tanpa mengubah posisi ujung bulu sikat.



Tekanan dilakukan dengan membengkokkan bulu sikat, menghindari gesekan yang melukai gusi. Bulu sikat dapat dibengkokkan ke tiga arah, namun ujungnya tetap pada posisi semula. Beberapa modifikasi menambahkan gerakan ke arah oklusal, sehingga setiap gerakan berakhir di bawah ujung insisal gigi, berbeda dengan teknik asli yang hanya fokus pada daerah servikal gigi dan gusi

Gambar 2.8 Teknik Menyikat Gigi Stillman Mc-call

Sumber (<https://www.slideserve.com/stew/kontrol-plak-secara-mekanis>)

#### g. Teknik Bass

Dalam teknik ini, sikat gigi diposisikan pada sudut 45 derajat terhadap gigi, mengarah ke arah akar gigi, dengan ujung bulu sikat menempel pada tepi gusi. Posisi ini memungkinkan pembersihan saku gusi dan pemijatan tepi gusi secara efektif. Sikat kemudian digerakkan dengan getaran-getaran kecil ke depan dan ke belakang selama kurang lebih 10 hingga 15 detik pada setiap area yang mencakup dua atau tiga gigi. Untuk membersihkan permukaan luar gigi (bukal dan labial), gagang sikat dipegang secara horizontal dan sejajar dengan lengkung gigi. Sedangkan untuk membersihkan permukaan dalam

gigi (lingual dan palatal), gagang sikat dipegang agak miring (agak horizontal) pada gigi geraham dan secara vertikal pada gigi depan. Dalam teknik ini, sikat gigi diposisikan pada sudut 45 derajat terhadap gigi, mengarah ke arah akar gigi, dengan ujung bulu sikat menempel pada tepi gusi. Posisi ini memungkinkan pembersihan saku gusi dan pemijatan tepi gusi secara efektif. Sikat kemudian digerakkan dengan getaran-getaran kecil ke depan dan ke belakang selama kurang lebih 10 hingga 15 detik pada setiap area yang mencakup dua atau tiga gigi. Untuk membersihkan permukaan luar gigi (bukal dan labial), gagang sikat dipegang secara horizontal dan sejajar dengan lengkung gigi. Sedangkan untuk membersihkan permukaan dalam gigi (lingual dan palatal), gagang sikat dipegang agak miring (agak horizontal) pada gigi geraham dan secara vertikal pada gigi depan.



Gambar 2.9 Teknik Menyikat Gigi Bass

Sumber

(<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/10532/4/Chapter%202.pdf.pdf>)

#### **h. Teknik Fones 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 atas dan 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 yang lebih kecil. Karena cara ini agak sukar dilakukan di lingual dan palatinal, dapat dilakukan gerakan majumundur untuk daerah ini. Teknik ini dilakukan untuk meniru jalannya makanan didalam mulut waktu mengunyah. Teknik Fones dianjurkan untuk anak kecil karena mudah dilakukan.

#### **i. Teknik Kombinasi**

Terdapat berbagai teknik menyikat gigi, termasuk horizontal (kiri-kanan), vertikal (atas-bawah), roll, Charter, Bass, Stillman-McCall, Fisiologis-Smith, sirkuler, dan kombinasi. Teknik kombinasi, yang paling umum digunakan, menggabungkan gerakan horizontal, vertikal, dan sirkuler untuk memastikan semua permukaan gigi terjangkau [Prasetyowati dkk, 2018]. Meskipun demikian, teknik horizontal (kiri-kanan), khususnya direkomendasikan untuk anak-anak, sering digunakan untuk membersihkan permukaan kunyah gigi [Keloay dkk, 2019].

#### **j. Teknik Fisiologik**

Teknik ini menggunakan sikat gigi berbulu lembut. Gagangnya dipegang secara horizontal, dengan bulu sikat tegak lurus terhadap permukaan gigi. Prinsipnya adalah meniru gerakan makanan saat dikunyah, yaitu dari mahkota gigi ke arah gusi. Setiap area dibersihkan dengan beberapa gerakan sikat sebelum berpindah ke area berikutnya. Karena kesulitan menerapkan teknik ini pada permukaan dalam gigi geraham bawah, gerakan getaran melingkar kecil dapat digunakan sebagai alternatif.

## 6. Waktu Menyikat Gigi

Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah sarapan dan sebelum tidur. Menyikat gigi setelah sarapan membantu membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada permukaan dan sela-sela gigi dan gusi. Menyikat gigi sebelum tidur penting untuk mencegah pertumbuhan bakteri karena produksi air liur yang berfungsi membersihkan gigi dan mulut secara alami berkurang selama tidur [Rachmat Hidayat dan drg. Astrid Tandiari, 2016]. Oleh karena itu, pastikan gigi benar-benar bersih sebelum tidur. Karena gigi relatif bersih saat bangun pagi, menyikat gigi dapat dilakukan setelah sarapan.

Meskipun durasi penyikatan gigi yang ideal adalah minimal 5 menit, waktu tersebut seringkali dianggap terlalu lama dalam praktiknya. Kebanyakan orang hanya menyikat gigi selama maksimal 2 menit. Untuk memastikan semua gigi terbersihkan secara menyeluruh, disarankan untuk menyikat gigi secara sistematis, dimulai dari gigi geraham belakang, kemudian ke gigi depan, dan diakhiri di gigi geraham belakang di sisi yang berlawanan [Putri dkk, 2019].

Menurut Pitriyanti & Septarini, 2021 Kebiasaan menyikat gigi yang dianjurkan adalah minimal dua kali sehari, pagi hari setelah makan dan malam hari sebelum tidur (Fristia dkk, 2021 ).

American Dental Association (ADA) merekomendasikan menyikat gigi secara teratur, minimal dua kali sehari: setelah sarapan di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari.

## 7. Cara Menyikat Gigi Yang Benar

Cara menyikat gigi yang benar melibatkan beberapa langkah penting untuk memastikan kebersihan optimal dan kesehatan gigi dan gusi. Sayangnya, jurnal ilmiah spesifik tentang teknik menyikat gigi yang dibahas dalam pencarian Anda tidak tersedia. Namun, informasi berikut ini didasarkan pada praktik-praktik yang direkomendasikan oleh para profesional kesehatan gigi: Cara menyikat gigi yang benar melibatkan beberapa langkah penting untuk memastikan kebersihan optimal dan kesehatan gigi dan gusi.. Namun, informasi berikut ini didasarkan pada praktik-praktik yang direkomendasikan oleh para profesional kesehatan gigi:

### a. Persiapan :

Pilih sikat gigi yang tepat : Gunakan sikat gigi berbulu lembut dengan kepala berukuran kecil untuk menjangkau semua area mulut. Ganti sikat gigi setiap

3 – 4 bulan atau lebih cepat jika bulu sikat sudah rusak

Pasta gigi : Gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride, sesuai petunjuk pada kemasan

### b. Teknik Menyikat

Sudut 45 derajat : Pegang sikat gigi dengan sudut 45 derajat terhadap garis gusi. Arahkan bulu sikat ke arah garis gusi.

Gerakan pendek dan lembut : Gunakan gerakan pendek dan lembut, seperti menyapu atau menggetarkan, bukan menggosok dengan kuat. Hindari menggosok terlalu keras yang dapat merusak email gigi dan gusi

Semua permukaan gigi : Bersihkan semua permukaan gigi :

Permukaan luar ( bukal dan labial): Gerakan menyapu dari gusi ke arah ujung gigi

Permukaan dalam (lingual) : Gerakan menyapu dari gusi ke arah ujung gigi, terutama pada gigi depan, gunakan gerakan vertikal.

Permukaan kunyah (oklusal): Gunakan gerakan maju-mundur atau memutar untuk membersihkan permukaan kunyah gigi geraham.

Bersihkan sela-sela gigi : Gunakan benang gigi (floss) untuk membersihkan sela-sela gigi yang tidak terjangkau oleh sikat gigi. Ini sangat penting untuk mencegah penumpukan plak dan sisa makanan

1. Durasi

**Waktu yang cukup:** Sikat gigi selama minimal dua menit, pastikan setiap area gigi mendapatkan perhatian yang cukup. Anda dapat membagi waktu penyikatan menjadi beberapa sesi, misalnya 30 detik untuk setiap kuadran mulut.

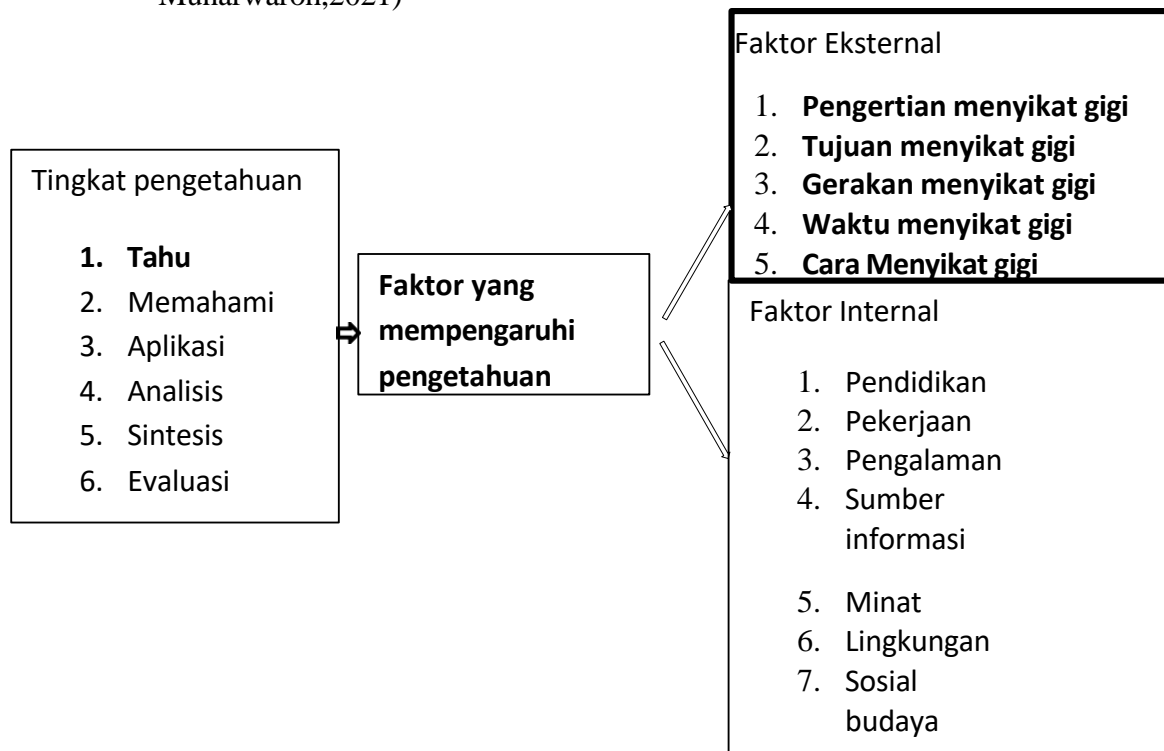
2. Setelah Menyikat

**Bilas:** Bilas mulut dengan air bersih

**.Jangan berkumur:** Hindari berkumur terlalu kuat setelah menyikat gigi, karena dapat menghilangkan fluoride dari pasta gigi yang bermanfaat untuk melindungi gigi

### C. Kerangka teori

Kerangka teori ialah rangkaian teori yang mendasari topik penelitian (dr. Munarwaroh, 2021)



Gambar 10 Kerangka Teori

Sumber: A. Wawan dan Dewi M, 2023 (Tingkat Pengetahuan), Darsini, Fahrurrozi, dan Cahyono Agus Eko, 2019 (Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan), Harapan Ketut I, Adam Zavera Arc'd Jeanne, & Maramis Lydia Jeana, 2021 (Pengertian menyikat gigi), Putri Suryenti Vevi, & Mamaznah, 2021 (Tujuan menyikat gigi), Putri Hiranya Megananda, drg, Herijuliantika, drg, & Nurjannah Neneng, drg, 2010( sikat gigi, pasta gigi, gerakan menyikat gigi), Hidayat Rachmat & Tandiari Astrid drg, 2016 (waktu menyikat gigi).

#### D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan dasar pemikiran pada penelitian yang dirumuskan dari fakta-fakta, observasi, dan tinjauan pustaka (dr. Munawaroh, 2021)

Gambaran Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Kelas IV SDN 1 Jagabaya III Kota Bandar Lampung

#### E. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.	Kemampuan mengingat kembali Informasi. Kemampuan menyebutkan ,menguatkan, mengidentifikasi,atau menyatakan n informasi menyikat gigi	kuisener	Mengisi kuesioner	1. Baik :Dengan Presentase Pengetahuan 76%-100% 2. Cukup: Dengan Presentase Pengetahuan 56%-75% 3. Kurang :Dengan Presentase Pengetahuan < 56%	Ordinal

Table 2.1 Definisi Operasional

