

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis

Perilaku merupakan suatu bagian aktivitas yang dilakukan oleh seseorang atau individu dalam sehari-hari. Perilaku juga merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang atau individu serta sesuatu yang diamati oleh individu lain. Selain menjadi bagian dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari, perilaku juga berupa respons atau reaksi yang diterima seseorang melalui rangsang yang diterima dari luar atau individu lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku dapat terbentuk melalui proses reaksi yang diterima oleh tubuh atau individu (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku adalah suatu aktivitas atau tindakan yang dapat diamati serta dapat dipelajari berupa aktivitas yang diadapat dari faktor internal maupun faktor eksternal. Perilaku seseorang dapat berupa menjadi 2 bentuk yaitu bentuk perilaku pasif dan bentuk perilaku aktif. Perilaku pasif seseorang merupakan suatu perilaku yang masih tersembunyi di dalam diri seseorang dan tidak dapat diamati oleh individu lain. Perilaku pasif ini berupa pikiran, tanggapan, sikap, dan pengetahuan seseorang.

Sedangkan perilaku aktif seseorang merupakan suatu perilaku yang dapat diamati oleh seseorang yang berupa tindakan atau berupa respon seseorang terhadap rangsang yang didapat (Nurmala et al., 2018).

Prilaku yang dilakukan oleh seseorang dapat terjadi karena adanya peran penting yang secara tidak langsung dilakukan saat perilaku seseorang itu muncul seperti pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dalam terbentuknya perilaku seseorang pengetahuan dan sikap merupakan suatu hasil yang didapat melalui indra seseorang seperti penglihatan dan pendegaran. Sedangkan tindakan dapat terjadi saat tubuh seseorang mendapatkan respons, sehingga pengetahuan dan sikap seorang dapat mempengaruhi tindakan yang dilakukan seseorang dalam hal ini dapat dikatakn bahwa tindakan memiliki peran yang penting dan berpengaruh pada perilaku seseorang (Saptiwi et al., 2019).

Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respons seseorang terhadap ransang yang berkaitan dengan rasa sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Perubahan perilaku merupakan suatu tujuan dari Pendidikan atau penyuluhan dari Pendidikan atau penyuluhan kesehatan sebagai penunjang program kesehatan yang lainnya. Perilaku seseorang dapat berubah dengan tiga tahapan yaitu perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik atau tindakan

(Audina et al., 2016)

a. Pengertian Menyikat Gigi

Menurut Yogie & Ernawati (2020), mengatakan bahwa menyikat gigi adalah suatu kegiatan manusia untuk membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan, plak dan mikroorganisme yang merugikan. Penyebab karies gigi adalah kurangnya menjaga kebersihan gigi dan mulut salah satunya menyikat gigi. Fokus utama dari menyikat gigi adalah untuk menghapus dan mencegah pembentukan plak.

Plak sebagian besar terdiri dari bakteri, karena jumlah peningkatan plak bakteri, gigi lebih rentan gigi ketika karbohidrat dalam makanan yang tersisa pada gigi setelah setiap makan atau makanan ringan (Hongini & Aditiawarman, 2022).

b. Pengertian Kebiasaan Menyikat Gigi

Makna kebiasaan berasal dari kata biasa, yang mengandung arti pengulangan atau sering melakukan walau dalam waktu yang berbeda dan ditempat yang berbeda pula. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan tidak terlepas dari sebuah nilai-nilai atau values. Kebiasaan yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan, tingkah laku yang sering diulang sehingga lama-kelamaan menjadi otomatis dan bersifat menetap (Nurfirdaus & Risnawati, 2019).

Kebiasaan menyikat gigi merupakan suatu kegiatan menyikat gigi yang menjadi kebiasaan yang baik dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut (Yogie & Ernawati, 2020).

Menurut Wong et al (2008) mengungkapkan bahwa kebiasaan menggosok gigi yang baik merupakan cara paling efektif untuk mencegah karies gigi. Menggosok gigi dapat menghilangkan plak atau bakteri lunak yang melekat pada

gigi yang menyebabkan karies gigi. Oleh karena itu, kebiasaan menggosok gigi yang baik dapat mencegah karies gigi.

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 relatif bersih, sehingga gosok gigi bisa dilakukan setelah sarapan (Hidayat & Tandiari, 2016).

d. Penyebab Masalah Kesehatan Gigi dan Mulut

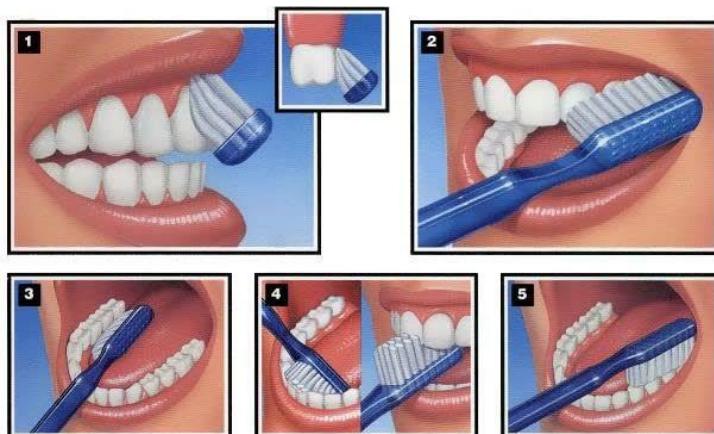
Penyebab masalah kesehatan gigi dan mulut dapat berupa mengonsumsi makanan manis dan lengket, kurang menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan malas dan tidak rutin dalam menyikat gigi, dan memiliki kebiasaan buruk contohnya menghisap jempol (Elianora, 2018). Gula seperti coklat dan permen yang dikonsumsi akan dicerna oleh enzim amilase dari saliva, kemudian dapat berkembang oleh bakteri rongga mulut dan dapat mengubah pH menjadi asam, sehingga terjadi demineralisasi gigi. Malas menyikat gigi merupakan salah satu kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan mulut (Senjaya & Yasa, 2019). Anak-anak memang belum terbiasa untuk menyikat giginya sendiri, tetapi bukan berarti membiarkan gigi anak tidak dibersihkan. Peran orang tua diperlukan untuk mengajarkan anaknya

bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar, membiasakan anaknya untuk menyikat gigi, dan memberi edukasi jika tidak menyikat gigi dapat memberikan dampak yang buruk pada gigi (Arumsari, 2017).

d.Cara menyikat gigi yang baik dan benar

cara menyikat gigi yang tepat menurut Erwana (2013) :

1. Gerakan untuk bagian luar gigi depan adalah ke atas dan ke bawah jangan digosok dengan gerakan menyamping bolak-balik karena bisa menyebabkan gusi menjadi "rusak".
2. Bagian luar gigi belakang jangan digosok dengan gerakan naik turun, tetapi dengan gerakan maju-mundur atau memutar. Gerakan naik turun gak efektif membersihkan gigi belakang bagian luar.
3. Untuk bagian dalam dari gigi depan dan belakang harus disikat dengan gerakan menarik



Gambar 1

Cara menyikat gigi yang benar

Dalam buku karya Hidayat & Tandiari (2016) dengan judul "kesehatan gigi & mulut" menjelaskan bahwa :

Agar gusi tidak Bengkak atau bahkan berdarah, pilihlah sikat gigi dengan bulu sikat yang lembut. Simpan sikat gigi di tempat kering dan segera ganti dengan yang baru jika bulu sikat sudah rusak. Hindari penggunaan sikat gigi 'satu untuk semua' karena sikat gigi mengandung bakteri yang bisa berpindah dari satu orang ke orang lain meskipun sikat sudah dibersihkan.

e. frekuensi

Perilaku menggosok gigi yang menjadi aspek tingkah laku dari kegiatan menyikat gigi menurut Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) adalah frekuensi

menyikat gigi. Frekuensi menyikat gigi adalah banyaknya jumlah menyikat gigi dalam sehari dalam kurun waktu 24 jam (Ningsih dkk., 2013).

Pratiwi (2015) mengatakan bahwa frekuensi membersihkan gigi dan mulut adalah jumlah banyaknya menggosok gigi dalam sehari seperti 1 kali, 2 kali, 3 kali hingga 4 kali, tetapi menyikat gigi yang baik dalam sehari adalah 2-3 kali. Keadaan yang memengaruhi baik atau buruknya kebersihan gigi dan mulut salah satunya dengan frekuensi menyikat gigi yang benar.

2. Pola makan

Pola makan yang sehat tentunya perlu diterapkan untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh termasuk kesehatan gigi dan mulut. Makanan dan minuman yang dikonsumsi sudah pasti mempunyai pengaruh terhadap kesehatan gigi dan mulut. Usahakan untuk menghindari makanan yang manis dan lengket seperti permen dan coklat karena makanan yang lengket dan manis akan menempel lebih lama di gigi dan membuat gigi terpapar oleh asam yang dapat merusak gigi. Selain makanan yang manis dan lengket sebaiknya menghindari minuman manis yang mengandung kadar gula yang tinggi seperti sirup, teh manis, dan soda. Pilihlah makanan yang banyak mengandung serat seperti buah dan sayur serta minuman yang mengandung kalsium agar tercukupi kebutuhan gizi dan nutrisi di tubuh. Dalam jangka panjang kekurangan nutrisi dapat menyebabkan penyakit periodontal. Hal ini dikarenakan pergantian rutin antara sel lama dengan sel baru yang melapisi mukosa rongga mulut terjadi cukup cepat yaitu sekitar 3 sampai 7 hari (Rahmadhan, 2010). Dan usahakan setelah makan – makanan manis atau minum-minuman manis langsung berkumur dengan air bersih karena air bersih, karena air bersih bisa membantu membersihkan sisa makanan dan gula yang menempel di gigi, sehingga dapat mencegah kerusakan gigi dan masalah mulut lainnya seperti lubang gigi, bau mulut.

3. Kunjungan Rutin Ke Dokter Gigi

Kunjungan rutin ke dokter gigi atau pelayanan kesehatan gigi lainnya bertujuan sebagai tindakan pencegahan. Mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan kelainan-kelainan yang beresiko bagi kesehatan gigi dan mulut. Pergi atau memeriksakan kesehatan gigi dan mulut minimal dilakukan setiap 6 bulan sekali.

Tetapi lain hal nya untuk seseorang yang mempunyai kondisi pertahanan tubuhnya rendah atau karena menderita penyakit tertentu seperti diabetes, maka perlu berkunjung setiap 3 atau 4 bulan sekali bahkan bias lebih sering agar kesehatan gigi dan mulutnya terkendali (Rahmadhan, 2010).

kunjungan ke dokter gigi itu merupakan suatu keharusan agar kita mengetahui masalah- masalah yang ada di dalam rongga mulut kita, misalnya jika ada masalah peradangan jaringan periodontal (Hidayat & Tandiari, 2016).

B. Perilaku Kesehatan Gigi

Perilaku kesehatan gigi meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan yang berkaitan dengan konsep sehat dan sakit gigi serta upaya pencegahannya. Konsep kesehatan gigi adalah gigi dan semua jaringan yang ada di dalam mulut, termasuk gusi dan jaringan sekitarnya. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, sebab kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi kesehatan tubuh keseluruhan. Kesehatan mulut penting untuk kesehatan umum dan kualitas hidup. Kesehatan mulut merupakan keadaan yang terbebas dari nyeri di mulut dan wajah, kanker mulut dan tenggorokan, infeksi dan luka pada mulut, penyakit periodontal (gusi), kerusakan gigi, kehilangan gigi, serta penyakit lainnya serta gangguan - gangguan yang membatasi kapasitas individu dalam menggigit, mengunyah, tersenyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial. Kesehatan mulut penting bagi kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara umum dan sangat mempengaruhi kualitas kehidupan, termasuk fungsi bicara, pengunyahan, dan rasa percaya diri. Gangguan kesehatan mulut akan berdampak pada kinerja seseorang.

D. Perilaku Menyebabkan Karies Gigi

Perilaku menyikat gigi adalah tingkah laku membersihkan seluruh permukaan gigi yang dilakukan secara terus menerus. Dalam membersihkan gigi, sebaiknya memperhatikan alat yang tepat untuk membersihkan gigi, pelaksanaan waktu yang tepat dan cara yang tepat untuk membersihkan gigi.

Pada usia anak sekolah usia 6-12 tahun rentan terhadap kerusakan. Fungsi menyikat gigi yaitu untuk menghilangkan sisa-sisa makanan yang ada di sela-sela dan di permukaan gigi. Sisa makanan bila tidak dibersihkan akan mengalami

pembusukan oleh bakteri. Hasil pembusukan akan menghasilkan asam dari fermentasi karbohidrat yang dapat menyebabkan karies pada gigi. Kebiasaan menyikat gigi yang baik merupakan cara yang paling efektif untuk mencegah karies gigi.

Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan dan sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel di permukaan atau disela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menggosok gigi sebelum tidur, berguna untuk menahan pengembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi untuk membersihkan gigi dan mulut secara alami (Hidayat & Tandiari, 2016).

C Cara menjaga Kebersihan gigi dan mulut

Ada beberapa cara menjaga kerbersihan gigi dan mulut menurut (Kemenkes, 2023) yang dapat dilakukan di antaranya adalah:

a. Jangan sikat gigi terlalu keras.

Salah satu tujuan sikat gigi adalah menghilangkan plak gigi. Namun jangan menyikat gigi terlalu keras, gesekannya dapat merobek gusi dan mengikis enamel gigi yang relatif tipis akibatnya, gigi jadi lebih sensitif. Selain itu, cara sikat gigi yang tidak benar dapat menyebabkan plak gigi malah menumpuk dan mengeras yang dapat berakibat pada gingivitis (peradangan gusi). Menyikat gigi haruslah dilakukan secara lembut dengan gerakan memutar dan memijat gigi. Biasanya, lama durasi yang efektif untuk sikat gigi adalah sekitar dua menit.

b. Sikat gigi sebelum tidur.

Sikat gigi sebelum tidur dapat menghilangkan kuman dan plak yang menempel pada gigi. Selain menyikat gigi, lidah juga harus dibersihkan untuk menghilangkan kuman atau plak yang menempel pada lidah.

c. Gunakan pasta gigi berfluorida.

Fluorida adalah unsur alami yang dapat ditemukan di banyak hal, seperti air minum dan makanan yang dikonsumsi. Fluorida diserap tubuh untuk digunakan oleh sel-sel yang membangun gigi untuk menguatkan enamel gigi. Fluorida juga merupakan pertahanan utama terhadap kerusakan gigi yang bekerja dengan memerangi kuman yang dapat menyebabkan kerusakan, serta menyediakan

perlindungan alami untuk gigi. Oleh karena itu, gunakanlah pasta gigi yang mengandung fluorida.

e. Minum lebih banyak air

Air merupakan minuman terbaik untuk Kesehatan secara keseluruhan, termasuk bagi kesehatan mulut karena aktivitas minum dapat membantu membersihkan beberapa efek negatif dari makanan dan minuman yang menempel pada gigi.

f. Batasi konsumsi makanan yang manis dan asam.

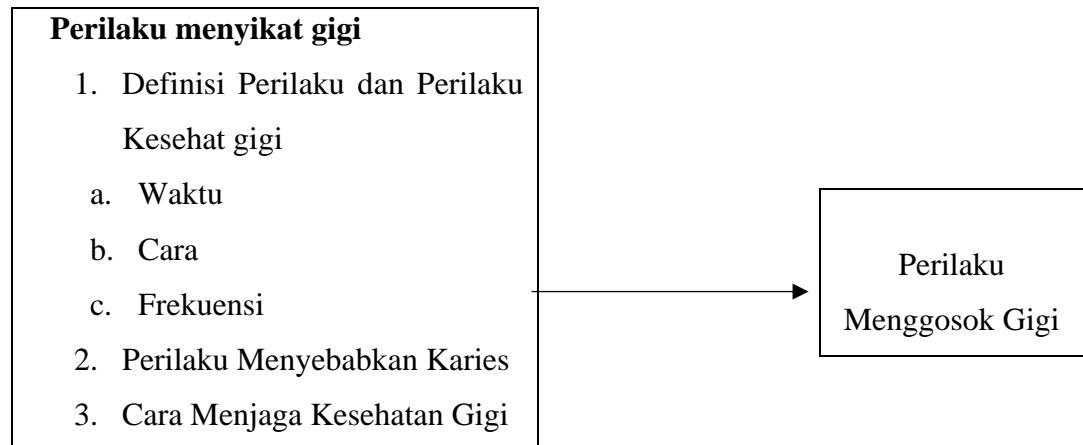
Makanan manis dan asam akan diubah menjadi asam oleh bakteri di mulut yang kemudian dapat menggerogoti enamel gigi. Asam inilah yang menyebabkan gigi cepat berlubang.

g. Makan makanan yang bergizi.

Sama halnya dengan air, makan makanan yang bergizi juga baik untuk kesehatan gigi dan mulut. Makan makanan yang bergizi termasuk biji-bijian, kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran, dan produk susu dapat memberikan semua nutrisi yang butuhkan dibutuhkan oleh tubuh. Bahkan, sebuah studi menemukan bahwa omega-3 lemak, jenis lemak sehat dalam makanan laut dapat dapat mengurangi risiko peradangan, sehingga dapat menurunkan risiko penyakit gusi.

E. Kerangka Teori

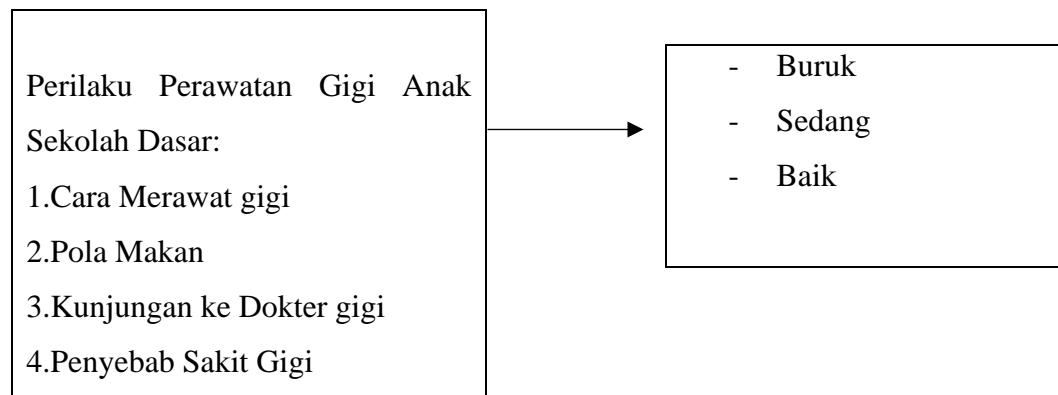
Kerangka teori merupakan kesimpulan dari tinjauan pustaka akan menjadi landasan teori dari penelitian atau merupakan kerangka pikir untuk menyelesaikan penelitian.



Gambar 4. Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antar konsep satu terhadap konsep lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel lain dari masalah yang diteliti (Notoatmodjo, 2018).



Gambar 5.Kerangka Konsep

G. Peneltian Terkait

N0	Nama Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Kesimpulan
1	Arianto et al (2014)	PERILAKU MENGGOSOK GIGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR	Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol.9 /No.2/Agustus 2014 <u>Jurnal menggosok gigi pada siswa SD dikelas V .pdf</u>	Perilaku menggosok gigi pada siswa sekolah dasar kelas V dan VI di Kecamatan Sumberejo pada umumnya baik yaitu 54,0% dan yang kurang yaitu 46,0%. Faktor yang berpengaruh terhadap perilaku menggosok gigi pada siswa sekolah dasar adalah peran orang tua, teman, guru dan petugas kesehatan. Dan faktor yang paling dominan adalah Peran guru tentang menggosok gigi, dengan Odds Ratio 1,791 artinya peran guru yang baik

				mempunyai kemungkinan siswa untuk berperilaku menggosok gigi yang baik sebanyak 2 kali lebih besar dibandingkan dengan peran guru yang kurang.
2	Khoirin & Kurdaningsih (2019)	HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGOSOK GIGI DENGAN TERJADINYA KARIES PADA ANAK KELAS IV	Jurnal Aisyiyah Medika Vol 3,N0 2, Febuari 2019 <u>Jurnal hubungan kebiasaan menggosok gigi.pdf</u>	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1. Diketahuinya distribusi frekuensi kebiasaan responden menggosok gigi, yang memiliki kebiasaan menggosok gigi dengan baik sebanyak 77 responden (59,7%).

				<p>2. Diketahuinya distribusi frekuensi responden yang ada karies gigi sebanyak 73 responden (56,6%).</p> <p>3. Berdasarkan hasil uji statistik chi- square didapatkan p-value $.003 <$ dari $= 0.05$ yang artinya ada hubungan antara kebiasaan menggosok gigi dengan kejadian karies gigi pada anak usia sekolah kelas IV..</p>
--	--	--	--	--