

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

A.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pemahaman terhadap sesuatu yang diperoleh melalui pengalaman belajar atau rangsangan yang diterima oleh panca indra, seperti penglihatan, pendengaran, perabaan, dan pengecapan. Aspek kognitif ini memegang peranan penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang. Secara umum, perilaku yang dilandasi oleh pemahaman cenderung lebih langgeng dibandingkan dengan tindakan yang dilakukan tanpa dilandasi oleh pengetahuan (Hamdani, 2024).

A.2 Tingkat Pengetahuan

1. Tahu (Know), merupakan tingkatan kognitif paling dasar, yang meliputi kemampuan mengingat kembali informasi atau stimulus yang telah diterima.
2. Memahami (understanding), merupakan kemampuan menjelaskan atau menginterpretasikan informasi yang telah diketahui dengan tepat.
3. Aplikasi (application), Kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang dimiliki dalam situasi atau kondisi nyata
4. Analisis (analysis), merupakan potensi memecah informasi atau materi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk memahami struktur atau pola hubungan di dalamnya.
5. Sintesis (synthesis), mengacu pada kemampuan menggabungkan berbagai elemen atau informasi menjadi bentuk baru yang terintegrasi.
6. Evaluasi (Evaluation), kemampuan untuk menilai atau membuat keputusan tentang sesuatu berdasarkan standar atau kriteria tertentu.

B. Pengertian Kesehatan

Kesehatan adalah keadaan seseorang yang sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit, sehingga mampu hidup produktif (UU No. 17 Tahun 2023).

B.1 Defenisi Kesehatan Gigi

Kesehatan gigi dan mulut didefinisikan sebagai keadaan di mana seluruh jaringan keras dan lunak gigi dan struktur lain di rongga mulut dalam kondisi baik. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk makan, berbicara, dan berkomunikasi secara sosial tanpa mengalami gangguan dari segi penampilan atau rasa tidak nyaman; ini berkontribusi pada peningkatan produktivitas dalam kehidupan sosial dan ekonomi (Kurniawan dkk., 2023)

C. Defenisi Penyuluhan

Menurut Ilyas dan Putri (2012), konseling merupakan suatu proses edukasi dalam ranah promotif yang bertujuan untuk menambah pengetahuan dan membentuk perilaku yang lebih baik, sehingga individu memiliki kemampuan untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari (Astuti et al., 2022).

Menurut Subejo (2010), penyuluhan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mendorong terjadinya perubahan pada kelompok masyarakat agar mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik, serta bersedia dan mampu melakukan tindakan yang dapat meningkatkan produksi, pendapatan, keuntungan, dan kesejahteraannya (Astuti dkk., 2022).

C.1 Tujuan Penyuluhan

Salah satu tujuan utama penyuluhan kesehatan adalah mendorong terjadinya perubahan tindakan pada masyarakat, keluarga, dan individu dalam memelihara dan menerapkan lingkungan dan pola hidup yang sehat, guna mendukung tercapainya derajat kesehatan yang optimal. Kegiatan pendidikan ini juga bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup

sehat yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial, baik secara individu maupun kelompok, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian. Selain itu, pendidikan kesehatan berperan dalam membangun kesadaran dan kepedulian masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan (Saraswati dkk., 2022).

C.2 Sasaran Penyuluhan

1. Masyarakat sekolah pengembangan dari Pendidikan sebagai intervensi, terhadap perilaku masyarakat untuk mengembangkan perilaku hidup sehat
2. Masyarakat untuk meningkatkan dan mengubah perilaku melalui pendekatan edukatif.

D. Media Edukasi

Permainan edukatif memegang peranan penting dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan. Dibandingkan dengan metode lain, pendekatan permainan memiliki berbagai keunggulan, seperti interaksi langsung antara media dan pengguna, menetapkan pembelajaran berbasis pemecahan masalah, pengembangan keterampilan berpikir kritis, dan pemberian umpan balik secara langsung. Dalam memberikan penyuluhan mengenai kesehatan gigi dan mulut kepada anak, metode yang digunakan harus diselaraskan dengan media pembelajaran yang tepat dan relevan dengan aktivitas sehari-hari anak (Hamdani, 2024).

D.1 Puzzle

Puzzle merupakan suatu jenis permainan yang terdiri dari kepingan-kepingan gambar yang harus disatukan kembali menjadi bentuk utuh, dan berfungsi untuk melatih konsentrasi anak. Penggunaan media ini memiliki berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kemampuan berpikir melalui kegiatan menumbuhkan kesabaran, mencocokkan bentuk, menyusun strategi, menemukan, dan mencari. Selain itu, puzzle juga mendorong anak untuk menyelesaikan tantangan secara mandiri hingga

berhasil menyusun gambar dengan benar.

D.2 Manfaat Permainan Puzzle

Media puzzle bermanfaat untuk menstimulasi kemampuan kognitif anak, antara lain dengan melatih kemampuan berpikir melalui kegiatan mencari, menemukan, merancang strategi, mencocokkan bentuk, dan membentuk sikap sabar. Selain itu, puzzle juga membantu mendorong anak untuk mampu menyelesaikan tantangan secara mandiri hingga gambar tersusun dengan benar (Mallombassang et al., 2023).

D.3 Kelebihan Dan Kekurangan

Penggunaan media puzzle dalam proses pembelajaran memiliki sejumlah kelebihan dan kekurangan. Kelebihan tersebut antara lain tampilan visual yang menarik sehingga dapat menarik minat siswa, memberikan tantangan yang dapat merangsang kreativitas dan memperkuat daya ingat, serta melatih kemampuan berpikir logis anak dalam memecahkan masalah. Namun demikian, terdapat pula beberapa kekurangan, seperti ketergantungan pada indera penglihatan, risiko pemilihan gambar yang kurang tepat atau terlalu rumit sehingga dapat menurunkan efektivitas pembelajaran, serta kurang efisien apabila diterapkan pada kelompok belajar yang besar (Dewi, 2013).

E. Memelihara Kesehatan Gigi

E.1 Oral Hygiene

Menjaga kebersihan mulut memegang fungsi yang sangat utama dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Berbagai masalah pada area ini kerap kali muncul akibat kurangnya perhatian terhadap kebersihan mulut dan gusi. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan mulut merupakan langkah preventif yang paling efektif untuk menghindari masalah kesehatan gigi dan mulut. Mencegah selalu lebih baik daripada mengobati (Sulistrianah dkk., 2023).

E.2 Komponen-komponen Gigi

A. Email

Enamel merupakan jaringan terkeras dalam tubuh manusia, berwarna putih kebiruan dan hampir transparan. Sekitar 99% berat email tersusun atas mineral, terutama kristal hidroksiapatit berukuran besar, sedangkan sisanya, sekitar 1%, terdiri atas komponen organik

B. Dentin

Dentin terletak di bawah lapisan email dan berisi rongga-rongga kecil berisi cairan. Jika kerusakan mencapai lapisan ini, cairan akan merangsang pulpa—bagian gigi yang memiliki pembuluh darah dan saraf—dan menimbulkan rasa nyeri yang disalurkan ke otak. Saat masih segar, dentin memiliki tampilan semitransparan dengan warna kekuningan. Komposisi kimianya mirip dengan tulang, tetapi lebih keras, terdiri dari 20% bahan organik dan 80% bahan anorganik.

C. Pulpa

Pulpa merupakan bagian gigi yang lunak dan terletak di bagian terdalam. Bagian atas pulpa berada di bawah permukaan kunyah gigi. Pulpa terhubung dengan jaringan di sekitar akar gigi, baik jaringan periodontal maupun jaringan tubuh lainnya.

D. Sementum

Sementum merupakan jaringan tipis yang melapisi akar gigi. Struktur ini menyerupai tulang karena mengandung serat kolagen, glikoprotein, dan mukopolisakarida yang tersusun secara teratur. Terdapat dua jenis sementum, yaitu sementum aseluler yang terdapat di leher gigi dan sementum seluler yang mengandung sel-sel mirip osteosit yang disebut sementosit. Sementum berwarna kekuningan dan lapisannya sangat tipis, terutama di sekitar garis serviks (Hidayat et al., 2016).

E.3 Upaya Perawatan Gigi dan Mulut

Menurut Vernino (2000), salah satu cara umum untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah dengan menggosok gigi.

1. Sikat gigi

Sikat gigi merupakan alat penting untuk menjaga kebersihan gigi dan gusi. Sikat gigi tersedia dalam berbagai jenis, mulai dari manual hingga elektrik, dengan bentuk dan ukuran yang bervariasi. Bulu sikat juga memiliki karakteristik yang beragam, seperti jenis bahan, panjang, kepadatan, dan tekstur. Menyikat gigi secara mandiri dan konsisten merupakan salah satu langkah efektif untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut, asalkan dilakukan dengan cara yang benar. Disarankan untuk menggunakan sikat gigi berbulu lembut dan memilih pasta gigi yang sesuai untuk menghindari risiko iritasi atau luka pada gusi. Untuk menjaga efektivitas pembersihan gigi dan gusi, sikat gigi sebaiknya diganti setiap bulan. Penggunaan pasta gigi berfluoride juga dianjurkan karena dapat membantu mencegah gigi berlubang dengan dua mekanisme, yaitu membersihkan plak penyebab karies dan memperkuat email gigi melalui perlindungan mineral tambahan (Sulistrianah et al., 2023).

Menyikat gigi merupakan tindakan pencegahan paling sederhana dan terjangkau untuk menjaga kesehatan gigi. Jika dilakukan secara rutin, kebiasaan ini dapat membantu mengurangi penumpukan plak. Pemahaman yang baik tentang cara menyikat gigi—termasuk frekuensi, teknik yang tepat, dan pemilihan jenis sikat gigi—berdampak signifikan pada tingkat kebersihan gigi seseorang. Menyikat gigi seharusnya menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari yang dilakukan secara konsisten, bukan karena dorongan orang lain atau paksaan (Sulistrianah et al., 2023).

Menyikat gigi menggunakan pasta gigi yang tepat dapat membantu mencegah pembentukan plak dan menekan pertumbuhan bakteri di rongga mulut. Waktu yang paling dianjurkan untuk melakukan aktivitas ini adalah setelah sarapan untuk membersihkan sisa makanan, dan sebelum tidur untuk memastikan tidak ada sisa makanan yang tertinggal setelah

makan malam (Sulistriana et al., 2023).

Selain itu, penggunaan sikat gigi yang tepat dan memperhatikan usia sikat gigi juga penting. Sikat gigi sebaiknya digunakan secara pribadi dan tidak dipakai bergantian dengan orang lain untuk mencegah penularan bakteri. Sikat gigi harus diganti setiap tiga bulan karena setelah waktu tersebut, efektivitasnya dalam membersihkan gigi akan berkurang (Sulistriana, dkk., 2023).

Penerapan teknik menyikat gigi yang benar memiliki peran penting dalam memelihara kebersihan serta kesehatan rongga mulut dan gigi. Terdapat beragam metode yang bisa diterapkan dalam aktivitas menyikat gigi sehari-hari

1. **Metode Vertikal:** Metode ini dilakukan dengan menyikat gigi depan dengan rahang tertutup, kemudian menggerakkan sikat dari atas ke bawah. Untuk gigi belakang, hal yang sama dilakukan dengan mulut terbuka. Terlalu banyak teknik ini dapat menyebabkan gusi surut dan lapisan gigi menipis, meskipun tampak mudah.
2. **Metode Roll:** Pada metode ini, ujung bulu sikat diarahkan ke akar gigi sambil memberikan tekanan ringan pada gusi. Sikat kemudian digerakkan perlahan mengikuti lekukan permukaan gigi. Gerakan ini diulang sebanyak 8-12 kali pada setiap area. Teknik ini berguna untuk merangsang gusi sekaligus membersihkan ruang di antara gigi (interdental).
3. **Metode Charter:** Metode ini dilakukan dengan menempelkan ujung bulu sikat pada permukaan kunyah (oklusal) gigi dengan sudut sekitar 45 derajat terhadap sumbu gigi, kemudian menggerakannya dengan gerakan memutar kecil. Ujung bulu sikat harus menyentuh garis gusi. Metode ini efektif dalam menjaga kesehatan jaringan pendukung gigi, meskipun penerapannya cukup rumit.
4. **Metode Bass:** Metode ini dilakukan dengan meletakkan sikat gigi pada permukaan gigi dengan sudut 45 derajat, menuju akar gigi dan menyentuh garis gusi. Gerakannya terdiri dari getaran kecil maju dan

mundur selama sekitar lima belas detik. Metode ini hampir sama dengan metode Roll, tetapi gerakannya berbeda dan berkonsentrasi pada bagian belakang gigi. Sikat harus dipegang vertikal untuk menyikat gigi depan (Sulistrianah et al., 2023).

A. Teknik Menyikat Gigi

1. Pilih pasta gigi dan sikat gigi yang mengandung fluoride karena kandungan ini membantu memperkuat gigi Anda. Gunakan pasta gigi secukupnya, kira-kira seukuran kacang tanah atau 0,5 cm.
2. Sebelum menggosok gigi, berkumur-kumur dengan air bersih.
3. Sikat seluruh gigi selama kurang lebih dua menit dengan gerakan pendek, baik bolak-balik maupun memutar, dan ulangi proses ini setidaknya delapan kali untuk setiap tingkah laku.
4. Fokuskan perhatian pada batas antara gusi dan gigi
5. Lanjutkan dengan menyikat gigi bagian dalam gigi, baik pada rahang atas maupun bawah, menggunakan tehnik yang sama.
6. Untuk bagian dalam gigi depan bawah, tekuk sikat agar dapat menjangkau permukaan tersebut secara maksimal, lalu lanjutkan menyikat seperti biasa.
7. Bersihkan permukaan kunyah gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur pendek dan lembut.
8. Sikat permukaan lidah dan langit-langit mulut dengan gerakan maju mundur dan ulangi bila perlu.
9. Hindari menggunakan tekanan yang berlebihan saat menyikat gigi, terutama di sekitar gusi karena dapat merusak email gigi.
10. Setelah menyikat gigi, berkumurlah satu kali agar kandungan fluoride dalam pasta gigi tetap menempel di permukaan gigi sebagai perlindungan tambahan.
11. Setelah membersihkannya dengan air bersih, letakkan sikat gigi tegak dengan kepalanya menghadap ke atas.
12. Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan.

Namun, pastikan untuk melakukannya setidaknya sekali setiap hari, setelah sarapan dan sebelum tidur, jika tidak memungkinkan (Sulistrianah et al., 2023).

B. Teknik menyikat gigi

1. Bagian depan gigi dibersihkan dengan gerakan memutar vertikal atau ringan dari gusi ke arah ujung gigi.
2. Bagian luar gigi yang berhadapan dengan pipi disikat dengan gerakan ke atas dan ke bawah, sama seperti teknik menyikat gigi depan. Buka mulut sedikit agar sikat dapat menjangkau gigi belakang.
3. Bersihkan bagian dalam gigi yang menghadap lidah dan langit-langit dengan mencongkel dari gusi ke ujung gigi; ini harus dilakukan dengan perlahan agar tidak melukai gusi.
4. Bagian dalam gigi seri juga dibersihkan dengan teknik mencongkel yang sama.
5. Permukaan kunyah gigi geraham disikat dengan gerakan maju mundur.

Selain itu, jangan lupa untuk membersihkan permukaan lidah dengan gerakan satu arah yang lembut seperti menyisir, dilakukan sebanyak 2-3 kali. Lakukan dengan hati-hati agar tidak menyentuh bagian belakang lidah yang dapat memicu refleks mual (Ardani, 2018).

2. Obat Kumur

Obat kumur yang dijual bebas biasanya mengandung bahan aktif dari minyak atsiri tumbuhan, seperti metil salisilat. Obat kumur yang hanya dijual bebas biasanya mengandung 0,20% klorheksidin atau hidrogen peroksida (H_2O_2), dengan konsentrasi antara 1,5% dan 3,0%. Berkumur dengan air garam hangat juga dapat menjadi pilihan yang lebih hemat dan efektif. Obat kumur antiseptik biasanya disarankan untuk mengobati penyakit gusi dan periodontal, tetapi hanya jika digunakan bersama dengan kebiasaan menyikat gigi, mereka belum terbukti efektif dalam mencegah karies. Penggunaan obat kumur yang berlebihan bahkan dapat

mengganggu keseimbangan mikroorganisme alami dalam mulut, merangsang pertumbuhan jamur *Candida*, dan menimbulkan rasa kering atau terbakar di mulut (Sulistrianah et al., 2023).

3. Dental Floss

Benang gigi digunakan untuk membersihkan plak dan sisa makanan di selasela gigi yang sulit dijangkau dengan sikat gigi biasa. Namun, jika digunakan dengan salah, dapat menyebabkan luka pada gusi (gingiva) dan menyebabkan peradangan. Banyak jenis benang gigi tersedia, baik yang dapat digunakan langsung dengan tangan maupun yang dilengkapi dengan pegangan khusus untuk lebih mudah digunakan. Untuk tujuan membersihkan dan menghaluskan permukaan sela-sela gigi, benang harus digerakkan secara perlahan di sepanjang permukaan gigi tanpa melukai jaringan gusi di sekitar sela-sela gigi (Sulistrianah et al., 2023).

4. Pembersihan Lidah

Bagian belakang lidah (*dorsum linguae*) sering kali terabaikan saat menggosok gigi. Padahal, area ini dapat menjadi tempat menumpuknya sisa kotoran yang mengandung berbagai mikroorganisme oportunistik, termasuk *Candida*, baik flora normal maupun flora sementara (Sulistrianah et al., 2023).

5. Kontrol Setiap 6 bulan sekali

Salah satu langkah pencegahan yang penting adalah melakukan pemeriksaan gigi secara teratur di fasilitas pelayanan kesehatan gigi yang didukung oleh tenaga ahli kesehatan gigi. Pemeriksaan harus dilakukan setidaknya enam bulan sekali bagi orang yang tidak memiliki masalah gigi atau mulut. Sebaliknya, orang yang mengalami masalah dengan jaringan gigi dan mulut sebaiknya dilakukan setiap tiga bulan sekali (Sulistrianah et al., 2023).

E.4 Ciri-ciri Gigi Sehat

1. Gigi dalam kondisi sehat, bebas penyakit, tidak goyang, kuat, tidak cacat, dan tersusun rapi sesuai lengkung rahang.
2. Gusi (gingiva) berwarna merah muda, bertekstur rapat, dan melekat erat pada permukaan gigi, tampak seperti kulit jeruk (stippling), tidak terdapat kantong gusi yang dalam, bengkak, atau kelainan lainnya.
3. Permukaan bagian dalam pipi, bibir, dan langit-langit tampak normal tanpa gangguan seperti iritasi, bintik merah (eritroplakia), bintik putih keabu-abuan (leukoplakia), atau kondisi abnormal lainnya.
4. Lidah yang sehat umumnya berwarna merah muda, tampak lembap, dan tidak menunjukkan tanda-tanda gangguan. Kondisi lidah ini juga merupakan cerminan kesehatan gigi secara keseluruhan. Sebaliknya, bila lidah tampak putih, berbau tidak sedap, atau berubah warna, bisa jadi itu merupakan tanda adanya masalah kesehatan.
5. Kelenjar ludah berfungsi normal tanpa gangguan. Kelenjar ini berperan dalam menjaga kelembapan mulut dan menghasilkan enzim yang membantu proses pencernaan, serta tersebar di beberapa area mulut seperti bagian dalam pipi.
6. Tidak ada bau tak sedap dari mulut.

E.5 Jenis Penyakit Gigi dan Mulut

1. Karies gigi atau gigi berlubang, adalah kondisi di mana struktur gigi rusak dan menyebabkan lubang permanen. Penyebab utamanya adalah penumpukan plak dan sisa makanan pada permukaan gigi. Bakteri pada plak dan sisa makanan dapat menurunkan pH air liur hingga ke titik kritis sekitar 5,5, yang menyebabkan jaringan keras gigi menjadi demineralisasi. Akibatnya, email, lapisan pelindung gigi, mulai terkikis dan dapat menembus lapisan dentin bahkan ke tingkat terdalam gigi.

2. Gingivitis atau radang gusi, adalah peradangan yang terjadi pada jaringan gusi (gingiva). Ini biasanya disebabkan oleh penumpukan plak yang terjadi karena kebiasaan menyikat gigi dan membersihkan selasela gigi yang tidak tepat. Tanda-tandanya termasuk gusi bengkak dan kemerahan, serta fakta bahwa menyikat gigi atau membersihkan selasela gigi membuat darah keluar. Gingivitis juga dapat menyebabkan nyeri. Kondisi ini sering terjadi pada orang yang memiliki penyakit sistemik seperti diabetes, kelainan darah, HIV/AIDS, dan gangguan sistem kekebalan lainnya. Gingivitis dapat berkembang menjadi periodontitis, infeksi gusi yang lebih serius yang dapat menyebabkan komplikasi, jika tidak diobati segera.
3. Periodontitis merupakan infeksi gusi serius yang berkembang lebih lanjut hingga merusak jaringan penyangga gigi. Jika tidak segera diobati, infeksi ini dapat menyebar ke tulang rahang dan memicu peradangan sistemik. Pada penderita diabetes melitus, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mulut karena meningkatnya jumlah bakteri di jaringan periodontal sehingga merusak perlekatan antara gigi dan jaringan penyangganya. Jika sudah mencapai stadium lanjut, periodontitis dapat menyebabkan gigi menjadi tanggal atau bahkan tanggal.
4. Gigi retak atau patah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan mengunyah makanan keras, menggertakkan gigi secara berlebihan, adanya tambalan besar yang melemahkan struktur gigi, benturan fisik, atau kondisi medis tertentu. Retakan tersebut dapat menimbulkan rasa nyeri, dan jika tidak segera ditangani, berisiko menyebabkan kematian jaringan pulpa (nekrosis pulpa)
5. Gigi sensitif, atau hipersensitivitas dentin, adalah kondisi yang ditandai dengan sensasi kesemutan atau nyeri bila mengonsumsi makanan atau minuman panas atau dingin. Sensasi ini biasanya bersifat sementara dan dapat dikurangi dengan perawatan yang tepat. Penyebabnya antara lain terpaparnya lapisan dentin akibat

menyikat gigi terlalu keras, masalah gusi seperti radang atau resesi, gigi retak, dan tambalan yang aus. Selain itu, beberapa orang secara alami memiliki email yang lebih tipis, sehingga mereka lebih rentan terhadap sensitivitas. Salah satu solusinya adalah memakai pasta gigi khusus untuk gigi sensitif.

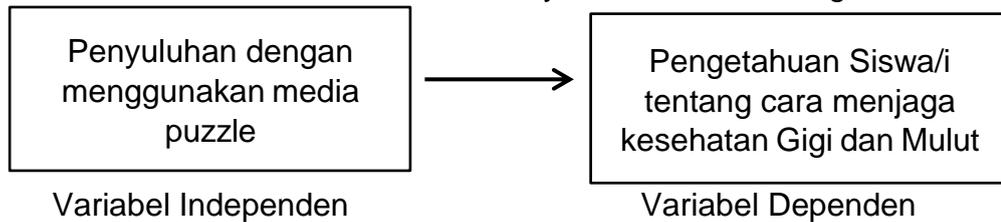
Salah satu jenis kanker yang terjadi pada jaringan di dalam rongga mulut, termasuk langit-langit keras dan lunak, bagian dalam pipi, dasar mulut, lidah, gusi, bibir, dan lidah. Menurut beberapa penelitian, orang yang lebih rentan terhadap kanker mulut adalah mereka yang jarang menggosok gigi, tidak melakukan pemeriksaan gigi secara teratur, menggunakan gigi palsu, memiliki gigi yang rusak atau patah yang tidak dirawat, dan sering mengalami radang gusi (Alodokter, 2002). Dokter gigi biasanya adalah orang pertama yang mengetahui gejala penyakit ini. Penggunaan produk tembakau, baik dalam bentuk rokok maupun kunyahan, merupakan faktor risiko utama kanker mulut (Sulistrianah et al., 2023).

E.6 Makanan Yang Baik Untuk Kesehatan Gigi dan Mulut

Mengonsumsi makanan yang kaya serat memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan gigi dan rongga mulut dan mencegah berbagai gangguan yang dapat menyerang area tersebut. Buah-buahan seperti apel, pir, nanas, stroberi, pepaya, semangka, dan bengkuang merupakan contoh makanan berserat tinggi dan mengandung banyak air yang secara alami dapat membantu membersihkan permukaan gigi. Pengendalian sisa makanan dalam mulut dilakukan dengan cara yang sama seperti pengendalian plak, yakni dengan membersihkan gigi dan mulut secara teratur. Efektivitas proses pembersihan ini juga dipengaruhi oleh berbagai factor seperti, pergerakan bibir lidah, pipih, aliran air liur, dan bentuk gigi dan rahang. Mengonsumsi makanan yang tinggi serat dan kaya air dapat membantu mengurangi indeks sisa makanan dalam rongga mulut.

F. Kerangka Konsep

Dalam penelitian ini yang menjadi variable independent adalah Penyuluhan dengan menggunakan media puzzle sedangkan yang menjadi Variabel dependen adalah Pengetahuan pada siswa/i tentang kesehatan Gigi dan Mulut, adalah Gambaran penyuluhan cara menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan menggunakan media puzzle terhadap pengetahuan Pada Siswa/i Kelas V SD Swasta Al Hidayah Medan Tembung.



G. Defenisi Operasional

Defenisi Operasional adalah dimana variable-variabel dari suatu factor berkaitan dengan factor lain dan dapat di ukur nilainya (Martin, 2020).

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Defenisi Operasional	Instrumen	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Penyuluhan dengan menggunakan media <i>puzzle</i>	Penyuluhan dengan menggunakan media <i>puzzle</i>	Kusioner	Interval	Jumlah hasil pengetahuan Siswa/i Sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan
2.	Pengetahuan Siswa/i tentang cara menjaga kesehatan gigi dan mulut	Terhadap pengetahuan tentang cara menjaga Kesehatan gigi dan mulut Siswa/i Kelas V SD Swasta Al Hidayah Medan Tembung	Kuesioner	Interval	Jumlah hasil pengetahuan Siswa/i Sebelum dan Sesudah dilakukan penyuluhan