

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **A.1 Pengertian Penyuluhan**

Penyuluhan adalah suatu bentuk pendidikan non-formal yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu berdasarkan kebutuhan dan potensi yang ada, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka ke arah yang lebih baik. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara sistematis dan terprogram, berfungsi sebagai pendampingan yang berkelanjutan untuk mendorong masyarakat menuju kehidupan yang lebih baik, dimulai dari identifikasi masalah, potensi, atau peluang yang dapat dimanfaatkan (Lestari et al., 2021).

##### **A.2 Tujuan Penyuluhan**

Tujuan utama penyuluhan adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku individu, mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan yang sebelumnya tidak mendukung kesehatan menjadi lebih sehat. Melalui penyuluhan, diharapkan terbentuk pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Namun, efektivitas penyuluhan sangat dipengaruhi oleh ketepatan sasaran serta media yang digunakan dalam penyampaian informasi (Jumriani & Asriawal, 2022).

Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut adalah peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama dalam mencegah berbagai masalah kesehatan gigi di masa mendatang. Kegiatan ini tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, tetapi juga memerlukan partisipasi aktif dari masyarakat. Melalui proses edukasi yang sistematis—baik berupa pembelajaran langsung maupun penyampaian informasi yang terstruktur—penyuluhan bermaksud mendorong peningkatan kepedulian, pemahaman, dan kompetensi masyarakat dalam menjaga kebersihan gigi dan kesehatan mulut (Nisa et al., 2021).

## **B. Media *Leaflet***

### **B.1 Pengertian Media *Leaflet***

Media *Leaflet* adalah salah satu bentuk media cetak yang dirancang secara visual untuk menyampaikan informasi secara ringkas dan menarik. Media ini umumnya menggunakan tata letak yang atraktif serta bahasa yang sederhana untuk memfasilitasi pemahaman audiens terhadap isi komunikasi yang diberikan. Keunggulan *leaflet* terletak pada sifatnya yang praktis, mudah dibawa, dan dapat disimpan untuk jangka waktu tertentu. Selain itu, *leaflet* juga efektif digunakan sebagai sarana edukatif maupun promosi, karena dapat memadukan pesan verbal dan visual secara harmonis (Harapan et al., 2023).

### **B.2 Manfaat Media *Leaflet***

*Leaflet* adalah salah satu media cetak edukatif yang dirancang dengan tampilan visual menarik melalui perpaduan gambar dan teks informatif, khususnya terkait isu-isu kesehatan. Kombinasi elemen visual dan narasi ini memudahkan pembaca dalam memahami isi pesan, karena penjelasan yang disertai ilustrasi mampu meningkatkan daya serap informasi. Manfaat media *leaflet* sebagai media informasi terletak pada sifatnya yang portabel dan dapat diakses kembali kapan saja sesuai kebutuhan pembaca (Harapan et al., 2023). Selain itu, keunggulan *leaflet* juga tercermin dalam kemampuannya untuk Meningkatkan kecepatan pemahaman materi oleh peserta didik, melalui penyajian pesan yang sederhana, jelas, dan menarik secara visual. Dari segi teknis, proses produksi *leaflet* tergolong mudah dan efisien, serta memerlukan biaya yang relatif rendah dibandingkan media edukatif lainnya (Lestari et al., 2021).

 **Kemenkes**  
Poltekkes Medan

## CARA MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

### Teknik Menyikat Gigi



**Teknik Vertikal** atau gerakan naik turun pada permukaan gigi.



**Teknik Horizontal** atau gerakan menyapu dari sisi ke sisi pada permukaan gigi.



**Teknik Fones** gerakan sikat gigi digerakkan dalam gerakan melingkar diseluruh permukaan gigi.

### APA ITU KESEHATAN GIGI DAN MULUT?

Kesehatan Gigi dan Mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dengan rongga mulut, yang memungkinkan seseorang bisa makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa mengalami gangguan.

### 1. UPAYA PEMELIHARAAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT

#### A. Menyikat Gigi

Menyikat gigi pada dasarnya adalah untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi, namun menyikat gigi yang tidak tepat dapat merusak permukaan gigi. Menyikat gigi terlalu keras dapat menyebabkan keausan gigi karena tekanan yang berlebihan dan menyebabkan kerusakan mekanis pada gigi.

Waktu menyikat gigi 2 kali sehari yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.



**Najwa Salsabila Hsb**  
P07525022024

## 2. AKIBAT TIDAK MEMLIHARA KESEHATAN GIGI DAN MULUT

### B. MENGURANGI MENGONSUMSI MAKANAN MANIS



Makanan manis merupakan makanan yang mengandung gula dan sukrosa, yang dapat menyebabkan terjadinya karies gigi atau gigi berlubang pada anak

### D. MENGUNJUNGI DOKTER GIGI SEKALI 6 BULAN



Penting untuk melakukan kunjungan ke dokter gigi secara berkala, setidaknya minimal 6 bulan sekali. Kunjungan ke dokter gigi dilakukan untuk mengetahui keadaan dan kelainan pada rongga mulut sejak dini.

Akan menyebabkan :



**Gigi Berlubang**



**Karang Gigi**



**Bau Mulut**

### C. MENGONSUMSI MAKANAN BERSERAT



Salah satu cara mudah untuk menjaga kesehatan gigi adalah mengatur pola makan dengan memperbanyak mengonsumsi makanan berserat seperti sayur sayuran dan buah buahan. Makanan berserat perlu dikunyah lebih lama sehingga gerakan mengunyah dapat merangsang pengeluaran air liur lebih banyak.

**Gambar 2.1 Media Leaflet**

## **C. Pengetahuan**

### **C.1 Defenisi Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari proses identifikasi dan pemahaman terhadap suatu objek melalui stimulasi sensorik. Proses ini mencakup peran dari lima indra utama manusia—penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba—dengan penglihatan dan pendengaran sebagai saluran utama penerimaan informasi. Kedua indera ini berperan sebagai saluran utama dalam proses pembentukan dan perolehan pengetahuan seseorang (Hendrawan et al., 2020).

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

Pengetahuan adalah hasil dari proses menangkap dan mengerti suatu hal yang didapat setelah seseorang melakukan observasi terhadap suatu objek melalui alat indranya. Proses ini melibatkan fungsi lima indra manusia, yaitu mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk mencium, lidah untuk mengecap, dan kulit untuk meraba. Dari keseluruhan pancaindra tersebut, penglihatan dan pendengaran memegang peranan paling dominan dalam membantu seseorang memperoleh, memahami, dan menginterpretasikan informasi (Hendrawan et al., 2020).

#### **a. Pengetahuan (*Know*)**

Tingkat ini melibatkan kemampuan untuk mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya. Ini adalah tingkat pengetahuan yang paling dasar dan mencakup pengingatan kembali terhadap informasi yang telah diterima.

#### **b. Pemahaman (*Comprehension*)**

Kemampuan untuk menjelaskan dan memahami informasi dengan tepat. Individu yang memahami materi harus dapat menjelaskan, memberikan contoh, dan menarik kesimpulan. Misalnya, dapat menjelaskan pentingnya pola makan sehat.

c. Penerapan (*Application*)

Aplikasi adalah keterampilan dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh ke dalam situasi kehidupan nyata. Hal ini mencakup penggunaan aturan, formula, dan prinsip dalam berbagai kondisi. Contohnya adalah menerapkan rumus matematika untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk memecah informasi menjadi komponen yang lebih kecil dan memahami hubungan antar komponen tersebut. Kemampuan ini terlihat dalam penggunaan kata kerja yang memungkinkan individu untuk menjelaskan atau membedakan bagian-bagian dari informasi.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan informasi dari berbagai sumber menjadi suatu bentuk yang baru. Ini mencakup kemampuan untuk merencanakan, menyusun, dan menciptakan ide-ide baru berdasarkan informasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah berkaitan dengan kemampuan untuk menilai dan memberikan justifikasi terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria tertentu. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur (Hendrawan et al., 2020).

### **C.3 Faktor –faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Pengetahuan, adalah bagian dari domain kognitif, memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu. Pemahaman yang dimiliki seseorang terhadap suatu hal akan memengaruhi pola pikir, sikap, serta keputusan yang diambil dalam menghadapi berbagai situasi. Pengetahuan yang baik dapat menjadi dasar bagi terbentuknya perilaku yang sehat, terarah, dan bertanggung jawab. Hasil-hasil penelitian

menunjukkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan cenderung lebih stabil dan sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan, dibandingkan dengan perilaku yang tidak dilandasi oleh pemahaman yang memadai (Hendrawan et al., 2020).

#### a. Faktor Internal

##### 1. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses pembinaan yang dilakukan oleh seseorang terhadap individu lainnya, dengan tujuan untuk mengarahkan perkembangan menuju cita-cita tertentu. Pendidikan menjadi fondasi dalam membentuk seseorang agar mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna dan menuju kesejahteraan. Melalui pendidikan, individu dapat memperoleh berbagai informasi, termasuk yang berkaitan dengan upaya menjaga kesehatan, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup.

##### 2. Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktivitas utama yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan hidup pribadi maupun keluarganya. Pekerjaan tidak selalu identik dengan kesenangan, karena sering kali bersifat monoton, penuh tekanan, dan dilakukan secara berulang. Meskipun demikian, pekerjaan menyita banyak waktu dan dapat memberikan pengalaman serta wawasan yang turut memengaruhi pengetahuan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan.

##### 3. Usia

Usia merujuk pada lama waktu kehidupan individu terhitung sejak lahir hingga saat tertentu. Umumnya, semakin bertambah usia seseorang, maka semakin berkembang pula tingkat kematangan dalam berpikir dan bertindak. Dalam pandangan masyarakat, individu yang lebih tua sering kali dianggap lebih bijaksana dan memiliki pengalaman yang luas, yang menjadi dasar dalam proses berpikir dan pengambilan keputusan.

## b. Faktor Eksternal

### 1. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang berada di sekitar individu yang secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi perkembangan, perilaku, serta pola pikir seseorang. Lingkungan yang mendukung, seperti adanya fasilitas kesehatan, akses informasi, serta dukungan dari keluarga dan teman sebaya, dapat mempercepat pemahaman dan penerapan informasi yang diterima.

### 2. Sosial Budaya

Sistem sosial dan budaya yang berkembang dalam masyarakat juga memiliki pengaruh besar terhadap sikap dan perilaku individu dalam menerima serta merespons informasi. Norma, nilai, kebiasaan, dan tradisi yang berlaku di lingkungan sosial seseorang dapat menentukan sejauh mana informasi kesehatan diterima dan dijadikan dasar tindakan.

## **D. Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut**

### **D.1 Upaya Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut**

#### 1. Menyikat Gigi

Menyikat gigi adalah pada dasarnya bertujuan untuk menghilangkan sisa-sisa makanan serta plak yang menempel pada permukaan gigi, sehingga dapat mencegah terjadinya kerusakan gigi. Namun, apabila dilakukan secara tidak tepat, aktivitas ini justru berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan gigi. Menyikat gigi secara berlebihan atau menggunakan tekanan yang terlalu kuat dapat menyebabkan abrasi, yaitu pengikisan lapisan email gigi akibat gesekan mekanis. Kondisi ini tidak hanya merusak permukaan gigi, tetapi juga dapat meningkatkan risiko gangguan pada jaringan keras gigi lainnya (Aqidatunisa et al., 2022).

a. Tujuan Menyikat Gigi

Tujuan utama dari menyikat gigi adalah untuk menghilangkan sisa-sisa makanan serta mencegah pembentukan plak pada permukaan gigi. Akan tetapi, praktik menyikat gigi yang tidak tepat justru dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan gigi. Penggunaan tekanan yang berlebihan saat menyikat gigi dapat menyebabkan kerusakan mekanis, seperti pengikisan lapisan email yang pada akhirnya dapat memicu sensitivitas gigi (Saputri & Hadi, 2022)

b. Teknik Menyikat Gigi yang Benar

Ada beberapa teknik menyikat gigi yang umum digunakan dan disesuaikan dengan usia maupun kondisi rongga mulut.

1. Teknik Vertikal ini dilakukan dengan gerakan vertikal. Pada rahang atas, gerakan menyikat dilakukan dari atas ke bawah, sedangkan pada rahang bawah dari bawah ke atas.
2. Gerakan Horizontal dilakukan secara mendatar ke kiri dan ke kanan, terutama pada permukaan oklusal. Teknik ini biasanya dianjurkan untuk anak-anak.
3. Teknik Fones ini dilakukan dengan gerakan melingkar (memutar) dari arah gusi menuju permukaan gigi. Teknik ini terbukti efektif dan sebaiknya dibiasakan dalam rutinitas sehari-hari agar kebersihan gigi dan mulut tetap terjaga serta terhindar dari bau mulut (Saputri & Hadi, 2022).

c. Waktu Menyikat Gigi

Waktu menyikat gigi yang disarankan adalah setidaknya dua kali dalam sehari, yakni di pagi hari usai sarapan dan pada malam hari menjelang tidur (Kencana, 2023).

2. Mengurangi Mengonsumsi Makanan Manis

Makanan manis, terutama yang mengandung gula dan sukrosa, berpotensi tinggi menyebabkan karies atau gigi berlubang, khususnya pada anak-anak. Jenis makanan ini umumnya bersifat lengket,

mengandung karbohidrat sederhana dalam jumlah tinggi, dan sulit dibersihkan oleh air liur secara alami. Sisa-sisa karbohidrat tersebut akan menempel pada permukaan gigi, membentuk plak, yang kemudian menjadi media pertumbuhan bakteri. Bakteri ini akan mengubah glukosa menjadi asam, sehingga menurunkan pH rongga mulut dan merusak struktur gigi secara bertahap (Nurhaeni, 2021). Contoh makanan manis yang perlu dibatasi konsumsinya antara lain: coklat, permen, gula pasir, dan kue kering (Rusnoto, 2023).

### 3. Mengonsumsi Makanan Berserat

Salah satu langkah sederhana dalam menjaga kebersihan dan kesehatan gigi adalah dengan menerapkan pola makan sehat, khususnya dengan memperbanyak konsumsi makanan yang kaya serat seperti buah-buahan dan sayuran. Jenis makanan berserat umumnya memerlukan waktu lebih lama untuk dikunyah, dan aktivitas mengunyah ini dapat merangsang produksi air liur (saliva) dalam jumlah yang lebih banyak. Saliva memiliki kandungan zat-zat penting seperti senyawa antibakteri, glikoprotein, kalsium, serta fluoride yang berfungsi untuk melindungi dan memperkuat struktur gigi. Selain itu, proses mengunyah buah-buahan atau sayuran juga membantu membersihkan permukaan gigi secara mekanis (Suryani et al., 2023).

### 4. Mengunjungi Dokter Gigi 6 Bulan Sekali

Melakukan pemeriksaan gigi secara rutin ke dokter gigi adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan rongga mulut, yang idealnya dilakukan setidaknya setiap enam bulan sekali. Kunjungan ini bertujuan untuk mendeteksi sejak dini adanya kondisi atau gangguan pada mulut dan gigi yang mungkin tidak disadari. Melaksanakan pemeriksaan gigi secara teratur termasuk dalam perilaku preventif yang dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan gigi dan mulut (Kirana & Listiyawati, 2023).

## **D.2 Akibat tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut**

### **1. Karies gigi**

Karies gigi adalah salah satu gangguan kesehatan pada gigi dan mulut yang prevalensinya cukup tinggi, baik di negara berkembang maupun di negara maju. Karies merupakan penyakit pada jaringan keras gigi yang ditandai dengan terjadinya kerusakan struktur gigi, yang awalnya terjadi pada permukaan gigi dan dapat berkembang hingga mencapai bagian pulpa. Permasalahan seperti karies gigi memerlukan perhatian khusus karena memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan secara keseluruhan (Saputri & Hadi, 2022).

### **2. Bau mulut**

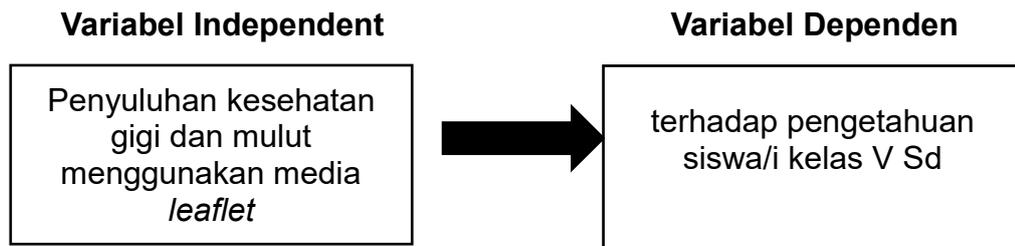
Bau mulut atau halitosis terjadi akibat adanya perubahan senyawa dalam rongga mulut yang mengandung unsur sulfur. Kondisi bau mulut yang menetap atau berlangsung dalam jangka waktu lama umumnya disebabkan oleh aktivitas bakteri yang berkembang di dalam rongga mulut (Fajar et al., 2021).

### **3. Karang gigi**

Karang gigi adalah endapan keras yang terbentuk pada permukaan gigi, dengan warna mulai dari kuning, coklat, hingga kehitaman, serta memiliki tekstur permukaan yang kasar. Walaupun terdapat perbedaan teori terkait proses terbentuknya, para ahli sepakat bahwa plak memiliki peran penting dalam pembentukan karang gigi, sehingga keduanya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain (Azhari & Widyastuti, 2021).

### E. Kerangka Konsep

1. Variabel bebas (Independent), yaitu sifatnya mempengaruhi atau sebagai terpengaruh.
2. Variabel terikat (Dependent), yaitu sifatnya tergantung akibat atau terpengaruh.



### F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel-variabel dalam suatu faktor yang saling berhubungan dengan faktor lainnya serta dapat dinyatakan atau diukur dalam bentuk angka atau nilai tertentu (Martin, 2020).

**Tabel 2.1 Definisi Operasional**

No.	Variable Penelitian	Definisi Operasional	Instrumen	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut	Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut	Koesioner	Interval	Jumlah hasil pengetahuan siswa/i sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan
2.	Menggunakan media <i>leaflet</i> terhadap pengetahuan	Media <i>leaflet</i> terhadap pengetahuan siswa/i kelas V SD Swasta Angkasa 2 Lanud Soewondo Medan Polonia	-	-	-