

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan Kesehatan

A.1. Pengertian penyuluhan kesehatan

Menurut Notoatmodjo dalam Sari et al. (2021) penyuluhan adalah proses mengubah perilaku masyarakat dengan memberikan pengetahuan, menumbuhkan minat, dan mengembangkan kemampuan mereka, sehingga dapat meningkatkan produktivitas, penghasilan, keuntungan dan mutu kehidupan.

Undang-undang nomor 36 tahun 2009 menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan dijalankan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, minat, dan kapasitas masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk memodifikasi tingkah laku individu atau kelompok masyarakat agar menerapkan pola hidup sehat melalui komunikasi, penyediaan informasi, serta pendidikan (Republik Indonesia).

A.2. Tujuan Penyuluhan Kesehatan

Tujuan penyuluhan kesehatan untuk mewujudkan gaya hidup sehat melalui perubahan perilaku masyarakat, baik secara perorangan, dan kelompok, dengan meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan. Mendorong perubahan perilaku yang menguntungkan bagi individu, keluarga, dan masyarakat dalam memprioritaskan kesehatan diri dan kelestarian lingkungan, yang berujung pada peningkatan kualitas hidup. Tujuan ini dicapai dengan mempromosikan gaya hidup sehat dari segi fisik, mental dan sosial di seluruh kalangan masyarakat, yang pada akhirnya diharapkan dapat menurunkan prevalensi penyakit dan kematian.

Selain itu, inisiatif ini juga berupaya mengubah kebiasaan baik secara personal maupun kolektif (Saraswati et al. 2022).

A.3. Metode Penyuluhan Kesehatan

Menurut Situngkir (2020) Keberhasilan program promosi kesehatan bergantung pada berbagai faktor, termasuk cara pelaksanaan, isi materi, kualitas penyampaian pesan, serta media atau alat bantu yang digunakan. Efektivitas promosi akan meningkat jika seluruh faktor ini saling mendukung. Oleh karena itu, pemilihan metode, materi, dan media yang tepat harus disesuaikan dengan target audiens yang spesifik. Metode mengacu pada pendekatan atau cara khusus yang diterapkan.

Secara umum, pengelompokan metode dilakukan berdasarkan sasaran yang hendak dicapai, dan terdapat jenis metode promosi kesehatan yang meliputi :

a) Individu

1) Bimbingan dan konseling (*Guidance and Counselling*)

Bimbingan memberikan informasi terkait pendidikan, karier, pengembangan diri, dan isu sosial melalui pendekatan pembelajaran. Informasi ini bertujuan untuk memperluas wawasan tentang diri sendiri dan individu lain, sehingga berpotensi mengubah perspektif dan tindakan mereka. Sementara itu, Konseling merupakan sebuah proses belajar untuk membantu individu, khususnya peserta didik, agar mampu memahami dan menerima diri sendiri, serta menyesuaikan diri secara wajar dengan kondisi lingkungan sekitarnya. Bimbingan dan konseling memainkan peran sentral, menjadi bagian penting dari pekerjaan konselor dalam membantu individu menyelesaikan kesulitan pribadi baik yang berkaitan dengan emosi maupun interaksi sosial memahami posisi mereka dalam lingkungan, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan mendorong perubahan sikap dan perilaku positif.

2) Wawancara

Wawancara bertujuan untuk memahami alasan klien menolak atau belum menerima perubahan, serta faktor-faktor yang membuat mereka tertarik atau enggan terhadap perubahan. Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk memastikan bahwa perilaku yang telah atau akan diterapkan didasari oleh pemahaman dan kesadaran yang mendalam.

b) Kelompok

1) Kelompok besar

a) Ceramah

Ceramah adalah penyampaian gagasan atau informasi secara lisan oleh seorang pembicara kepada sekelompok pengunjung atau pendengar.

b) Seminar

Seminar merupakan bentuk presentasi yang disampaikan oleh satu orang atau lebih pakar mengenai suatu topik penting yang sedang menjadi perhatian publik.

2) Kelompok kecil

Berbagai teknik penyuluhan efektif untuk kelompok kecil yang terdiri dari 15 orang meliputi diskusi kelompok, brainstorming, teknik snowball, kelompok kecil untuk studi (Buzz Group), bermain peran (role play) dan dimulasi.

3) Massa (Publik)

Promosi kesehatan secara massal digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat luas. Beberapa contoh metode yang digunakan meliputi:

a. Ceramah umum

b. Pidato atau diskusi mengenai kesehatan di media elektronik seperti televisi dan radio merupakan wujud promosi kesehatan massal.

- c. Simulasi percakapan antara pasien dan tenaga medis tentang penyakit atau masalah kesehatan tertentu.
- d. Artikel, rubrik tanya jawab, atau konsultasi kesehatan dalam majalah atau koran juga merupakan bagian dari pendekatan promosi kesehatan massal.
- e. Bill board, spanduk, poster, dan media serupa lainnya.

B. Media

B.1. Pengertian media

Menurut Situngkir Decy (2020) media promosi kesehatan adalah alat atau bahan bantu yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan dari pembicara/komunikator kepada audiens. Media ini mencakup berbagai bentuk, seperti materi cetak, media digital atau media diruang publik, dan dimanfaatkan oleh tenaga medis dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan. Peningkatan pemahaman ini bertujuan untuk memicu perubahan perilaku yang menguntungkan bagi mereka yang menjadi sasaran promosi kesehatan.

B.2. Manfaat media

Keuntungan penggunaan media meliputi:

1. Menarik perhatian audiens.
2. Menjangkau audiens yang lebih luas.
3. Membantu mengatasi kesulitan dalam memahami informasi.
4. Mendorong audiens untuk membagikan pesan kepada orang lain.
5. Mempermudah proses penyampaian informasi.
6. Mendorong audiens untuk mencari informasi lebih lanjut.
7. Merangsang audiens untuk belajar, memperdalam pengetahuan, dan mencapai tingkat pemahaman yang lebih baik.
8. Memperkuat pemahaman yang telah dicapai, sehingga pengetahuan lebih lama diingat.
9. Penelitian menunjukkan bahwa mata merupakan organ utama dalam menerima pengetahuan, dengan sekitar 75-87% informasi

diserap melalui penglihatan dan sisanya (13-25%) melalui indra lain. Dengan demikian, pemanfaatan media visual sangat disarankan karena memudahkan proses penyampaian dan pemahaman informasi oleh masyarakat.

B.3 Jenis-jenis media

1) Media cetak

Media cetak cenderung statis dan menekankan penyampaian pesan melalui unsur-unsur visual. Contoh umum media cetak meliputi berbagai materi seperti poster, leaflet, booklet, flyer, flip chart, rubrik, dan fotografi yang menampilkan kombinasi kata-kata, gambar, dan warna.

2) Media elektronik

Media elektronik adalah sarana komunikasi yang bergerak dan dinamis, mengirimkan informasi dengan memanfaatkan alat-alat elektronik seperti televisi, radio, film, video, kaset, CD, DVD, serta dapat dirasakan melalui indra penglihatan dan pendengaran.

3) Media luar ruang

Media luar ruang merujuk pada sarana komunikasi yang menyampaikan pesan di area publik, baik melalui media cetak maupun elektronik yang bersifat statis, contohnya seperti banner, baliho, spanduk, pameran, dan TV layar lebar.

C. Puzzle

C.1. Pengertian *Puzzle*

Menurut Suarti (2020) Permainan puzzle melatih kesabaran, ketekunan, kreativitas, serta logika anak agar dapat menyelesaikannya dengan cermat dan efisien. Kebiasaan bermain puzzle secara bertahap dapat membentuk mental anak menjadi lebih tenang, tekun, dan sabar dalam menghadapi tantangan. Keberhasilan menyelesaikan puzzle juga memicu motivasi anak untuk mencoba hal-hal baru..

Penggunaan *Puzzle* dalam proses belajar mengasah kemampuan kognitif, meliputi fokus, ketepatan, kesabaran, koordinasi visual-motorik, dan kecakapan dalam menghubungkan serta merangkai bagian-bagian menjadi kesatuan yang lengkap. Selain itu, teka-teki juga memperkuat memori dan mengenalkan pemahaman tentang keterkaitan konsep, sekaligus melatih peserta didik untuk berpikir secara analitis. Dengan demikian, permainan *Puzzle* tidak semata-mata memberikan kesenangan dalam belajar, melainkan juga efektif dalam mengembangkan beragam kompetensi krusial bagi siswa. (Marfilinda and Akhiyar, 2024).



Gambar 2.1 Puzzle
Sumber : Getty Images

C.2. Kelebihan dari *Puzzle*

a. Pengembangan Kordinasi Mata dan Tangan

Anak-anak akan dilatih untuk menyusun kepingan *puzzle* dengan berbagai bentuk ke posisi yang sesuai. Metode ini dapat mengembangkan keterampilan visual motorik yang melibatkan koordinasi gerakan, fokus, dan kemampuan mengenali objek secara visual.

b. Pengembangan Keterampilan Motorik

Mengambil dan memindahkan benda dengan hati-hati tanpa merusaknya dapat membantu anak-anak mengembangkan

kemampuan motoriknya, meskipun hanya pada gerakan-gerakan dasar. Selain itu, bermain *puzzle* juga dapat melatih anak untuk mengontrol gerakan dan menempatkan sesuatu pada posisi yang tepat..

c. Belajar Bersosialisasi

Saat anak-anak bermain bersama, mereka memerlukan diskusi untuk menyusun potongan-potongan *puzzle*. Anak yang lebih besar akan merasa bahagia saat bisa membantu adiknya, dan sebaliknya, hal ini akan menciptakan suasana bermain yang aman dan interaktif.

d. Melatih kesabaran

Melalui kegiatan menyusun *puzzle*, anak-anak dapat mengembangkan kesabaran saat menghadapi dan menuntaskan masalah.

e. Melatih daya ingat

Menggabungkan kepingan *puzzle* dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan mengingat bentuk dan warna yang ada pada *puzzle* tersebut. Proses penyusunan juga melatih anak untuk mengingat tampilan gambar secara keseluruhan sebelum mereka mulai merangkainya.

f. Melatih nalar

Berdasarkan logika, anak akan memahami posisi kepala, tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya.

C.3. Kekurangan dari *Puzzle*

- a. Media *puzzle* lebih mengandalkan kemampuan indra penglihatan (visual).
- b. Gambar rumit justru dapat menghambat proses pembelajaran.
- c. penggunaan gambar kurang jika diterapkan pada kelompok besar dengan banyak anggota.

D. Pengetahuan

D.1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu (*know*), yaitu sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya atau rangsangan yang diterima dari pengindraan objek melalui pancaindra (melihat, mendengar, merasa, dan meraba). Ranah kognitif memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang (*over behavior*). Tindakan yang didasari oleh pengetahuan mendalam akan lebih tahan lama (*long lasting*) dibandingkan dengan tindakan yang tidak berlandaskan pemahaman. (Hamdani, 2024)

D.2. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Hamdani (2024) pengetahuan adalah area kognitif yang memiliki tingkatan, seperti yang ditunjukkan di bawah ini :

- a) Tahu (*know*) adalah tingkatan kognitif paling dasar, yang melibatkan kemampuan untuk mengenali atau mengingat fakta, objek atau detail informasi tertentu.
- b) Memahami (*understanding*) berarti dapat menguraikan suatu hal secara akurat berdasarkan informasi yang telah diketahui.
- c) Aplikasi (*aplication*) merupakan penerapan pengetahuan yang telah dipelajari ke dalam kehidupan sehari-hari..
- d) Analisis (*analysis*) adalah kemampuan memecahkan suatu materi atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk dipahami dalam perspektif berbeda.
- e) Sintesis (*systhesis*) merupakan proses penggabungan bagian-bagian menjadi suatu kesatuan yang utuh dan berbeda.
- f) Evaluasi (*evaluation*) adalah kemampuan menilai suatu objek.

D.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Mubarak dalam Pariati (2021) mengidentifikasi enam faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan pengetahuan individu, yakni :

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan proses menuntun individu untuk memahami sesuatu.

Tentu saja, peningkatan dalam pendidikan seseorang berkorelasi langsung dengan peningkatan kemampuan mereka untuk memahami informasi dan memperluas wawasan. Sebaliknya, kurangnya pendidikan dapat menghambat pengembangan kemampuan seseorang dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru.

2) Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan memberikan kesempatan kepada individu untuk memperoleh pengalaman dan wawasan, secara langsung (eksplisit) maupun tidak langsung (implisit)

3) Umur

Perubahan mental dan psikologis adalah bagian tak terhindar dari proses penuaan. Pada umumnya, pengembangan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia umumnya meliputi empat aspek, yaitu perubahan ukuran tubuh, perubahan berat tubuh, kemunculan karakteristik baru, dan hilangnya karakteristik lama.

4) Minat

Minat merupakan dorongan kuat terhadap suatu hal yang mendorong seseorang untuk menggali lebih banyak informasi dan memperluas pengetahuannya.

5) Pengalaman

Pengalaman seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya dapat membentuk kesan yang kuat. Meskipun cenderung melupakan pengalaman buruk, pengalaman menyenangkan cenderung membekas secara emosional dan memunculkan sikap positif terhadap objek tersebut.

6) Kebudayaan

Budaya yang berkembang di suatu lingkungan, khususnya jika menekankan pentingnya kebersihan, cenderung menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk terus menjaga kelestarian lingkungan tersebut..

E. Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

E.1. Pengertian Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

Memelihara kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari usaha peningkatan kesehatan gigi dan mulut secara keseluruhan. Selain berperan sebagai tempat masuknya makanan dan minuman, mulut sangat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang, meskipun seringkali tidak disadari. Memelihara kesehatan gigi dan mulut dapat dicapai dengan menyikat gigi secara teratur menggunakan pasta gigi berflorida, membersihkan bagian antara gigi dengan dental floss, membatasi asupan makanan bergula, memperbanyak asupan buah-buahan berserat dan berair, serta melakukan pemeriksaan rutin setiap enam bulan sekali di dokter gigi atau klinik kesehatan gigi. (Maramis, 2018).

E.2. Upaya Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Menyikat gigi

a) Pengertian menyikat gigi

Menurut Karmawati dkk, dalam Mardelita (2023), kebersihan gigi dan mulut umumnya dijaga dengan menyikat gigi, sebuah praktik yang sangat umum dilakukan.

b) Tujuan menyikat gigi

Tujuan utama dari perawatan ini adalah menekan populasi mikroorganisme di dalam plak yang menjadi penyebab masalah kesehatan gigi dan mulut, termasuk karies, penyakit gusi dan halitosis. Selain tindakan penanganan profesional oleh dokter gigi,

menjaga kebersihan mulut sendiri di rumah juga merupakan hal yang penting (Mardelita et al. 2023).

c) Frekuensi dan waktu menyikat gigi

Menurut Ratih (2022) penyikatan gigi perlu dilakukan dengan teliti untuk menghilangkan seluruh sisa makanan dan plak agar gusi tetap sehat. Durasi menyikat gigi yang direkomendasikan adalah minimal 2 hingga 5 menit. Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Sementara itu, menggosok gigi setelah makan membantu membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi, gusi dan bagian antara gigi. Menggosok gigi pada malam sebelum tidur bertujuan untuk menghambat perkembangan bakteri di mulut akibat penurunan produksi air liur selama tidur. Air liur memiliki fungsi alami membersihkan gigi dan rongga mulut. Karena kondisi gigi masih relatif bersih saat bangun tidur, maka menyikat gigi bisa dilakukan setelah sarapan.

d) Pemilihan sikat gigi yang benar

Memilih sikat gigi yang tepat untuk anak-anak dapat menjadi tantangan karena banyaknya produk yang tersedia. Sikat gigi anak-anak memiliki beragam ukuran dan bentuk, dan pilihan yang paling sesuai bergantung pada kebutuhan serta perkembangan anak yang terus berubah. Sikat gigi terdiri dari kepala, gagang, dan bulu, yang masing-masing perlu dipertimbangkan saat memilih sikat gigi yang sesuai usia. Kepala sikat sebaiknya berukuran kecil agar mudah menjangkau seluruh permukaan gigi di dalam mulut, serta memiliki ujung yang membulat untuk mencegah cedera pada jaringan mulut yang sensitif. Gagang sikat sebaiknya pendek dan berdiameter lebih besar agar mudah dipegang dan sesuai dengan kemampuan motorik anak. Bulu sikat yang lembut adalah pilihan terbaik karena efektif membersihkan gigi namun tetap aman bagi gusi dan jaringan lunak. Selain itu, pilihlah sikat gigi dengan desain menarik agar

anak termotivasi untuk menyikat gigi secara rutin. (Dwimega et al. 2021)

e) Penggantian sikat gigi

American Dental Association (ADA) disarankan untuk mengganti setiap 3 atau 4 bulan atau lebih cepat jika bulu sikat sudah tampak rusak, demi menjaga keefektifannya mengangkat plak gigi. Penggunaan sikat gigi dalam waktu lama tanpa penggantian berpotensi menyebabkan kontaminasi bakteri dan menimbulkan masalah kesehatan gigi dan mulut seperti gigi berlubang, radang gusi, serta sariawan. (Titi, 2021).

f) Cara menyikat gigi yang baik dan benar

Cara menyikat gigi yang baik dan benar menurut Kementerian Kesehatan RI dalam Hayuningtyas et al. (2023) adalah :

- 1) Ambil sikat gigi dan pasta gigi berfluoride, lalu gunakan pasta gigi dengan jumlah seukuran kacang tanah.
- 2) Sebelum menyikat gigi, bilas mulut dengan air bersih terlebih dahulu.
- 3) Sikat seluruh permukaan gigi gerakan pendek memutar atau bolak-balik selama minimal 2 menit, atau sekurangnya 8 kali gerakan pada setiap tiga sisi
- 4) Perhatikan dengan seksama daerah persambungan gigi dan gusi (servikal).
- 5) Ulangi langkah-langkah yang sama pada seluruh permukaan dalam gigi atas. Kemudian lakukan gerakan serupa pada permukaan luar dan dalam semua gigi rahang atas dan bawah.
- 6) Untuk membersihkan permukaan bagian dalam gigi seri bawah, posisikan sikat gigi dengan kemiringan. Kemudian, sikat gigi dengan gerakan mencungkil.
- 7) Sikat permukaan gigi bagian atas dan bawah yang digunakan untuk mengunyah dengan gerakan pendek, lembut dan berulang ke depan dan belakang.

- 8) Hilangkan sisa makanan dan bakteri di lidah serta permukaan atas mulut dengan gerakan menggosok ke depan dan belakang berulang kali.
 - 9) Hindari menggosok gigi terlalu keras, khususnya pada area sevicar, karena dapat mengikis lapisan pelindung gigi (email) dan menyebabkan gigi menjadi sensitif.
 - 10) Setelah sikat gigi, lakukan kumur-kumur hanya 1 kali agar lapisan fluor tetap melindungi gigi.
 - 11) Setelah digunakan, bilas sikat gigi dengan air, kemudian letakkan secara tegak dengan kepala sikat menghadap ke atas.
 - 12) Idealnya, gigi disikat setiap selesai makan, meskipun mungkin tidak praktis. Waktu terbaik menggosok gigi adalah pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Anak-anak umumnya mampu menggosok gigi sendiri tanpa pengawasan orang tua pada usia 9 tahun, namun orang tua sebaiknya tetap memeriksa kebenaran dan kebersihan gigi, disarankan untuk menyikat gigi secara teratur minimal tiga kali sehari.
- g) Pemilihan pasta gigi mengandung flour
- Penggunaan pasta gigi berfluoride terbukti sangat ampuh menurunkan angka kejadian dan tingkat kerusakan karies pada gigi susu dan gigi permanen di masyarakat. Fluoride dalam plak gigi dan air liur dapat memperlambat proses pengikisan email gigi dan mempercepat pembentukan kembali enamel yang baru, sehingga penyembuhan dapat terjadi sebelum terbentuknya rongga. Selain itu, fluoride turut menghambat glikolisis, yaitu proses metabolisme gula oleh bakteri penyebab karies menjadi asam. Pada konsentrasi tinggi, fluoride dapat membunuh bakteri penyebab karies serta bakteri lain. Fluoride juga dilepaskan saat pH menurun akibat produksi asam, memicu proses pemulihan email gigi dan mengganggu aktivitas metabolisme bakteri. (Puji., dkk 2022)

2. Penggunaan *dental floss* atau benang gigi

Menurut Wijaya, dkk (2022) benang gigi merupakan serat halus yang terbuat dari nilon atau plastik, dengan atau tanpa lapisan lilin, yang berfungsi membersihkan plak serta sisa makanan di bagian antara gigi. Penggunaan benang gigi secara rutin dianjurkan untuk mencegah radang gusi dan penumpukan plak. Pemakaian benang gigi merupakan salah satu metode menjaga kebersihan mulut karena efektif menghilangkan sisa-sisa makanan, terutama di area gusi.

3. Kontrol rutin ke dokter gigi

Melakukan pemeriksaan gigi secara berkala setiap enam bulan penting dilakukan sebagai langkah preventif untuk mengidentifikasi berbagai masalah kesehatan gigi dan mulut yang timbul, seperti kerusakan gigi, peradangan gusi, atau kelainan lainnya yang dapat membahayakan kesehatan gigi dan mulut secara keseluruhan. (Ratih, 2022).

4. Pola makan

Menjaga kesehatan gigi dapat dilakukan dengan mudah melalui pengaturan konsumsi makanan atau pola makan, yaitu dengan memperbanyak konsumsi makanan berserat seperti sayuran dan buah-buahan. Makanan berserat membutuhkan waktu kunyah yang lebih lama, sehingga merangsang produksi air liur yang mengandung zat-zat bermanfaat seperti antibakteri, glikoprotein, kalsium, dan fluorida untuk melindungi gigi. Selain itu, mengunyah makanan berserat seperti buah-buahan juga membantu membersihkan gigi secara alami. (Suyani et al. 2024). Sebaliknya, makanan manis dan lengket seperti permen, cokelat, es krim, dan keripik dapat difermentasi oleh bakteri, menghasilkan asam dan menurunkan pH mulut hingga di bawah 5 dalam waktu 3-5 menit. Jika pH terus menurun dalam periode waktu tertentu, hal ini dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan gigi. (Ratih 2022).



Gambar 2.2 Sayur dan Buah

E.3. Akibat Kurangnya Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

Akibat kurangnya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut menyebabkan beberapa masalah kesehatan gigi antara lain :

a) Radang gusi (*gingivitis*)

Gingivitis atau peradangan gusi, adalah peradangan pada gusi ering yang dialami, disebabkan oleh penumpukan plak pada gigi. Jika tidak ditangani, peradangan gusi berpotensi menyebabkan masalah yang lebih parah, termasuk pembengkakan gusi dan periodontitis. Kurangnya kebersihan mulut yang baik, seperti menyikat gigi dengan cara yang salah dan tidak menggunakan benang gigi secara rutin, menjadi penyebab utama terbentuknya plak yang memicu peradangan tersebut. (Bidjuni, dkk 2023)

b) Karang gigi (*calculus*)

Karang gigi adalah lapisan plak yang telah mengeras dan melekat erat pada gigi serta jaringan keras di mulut, mengakibatkan permukaan gigi terasa tidak rata dan menebal. Pembentukan karang gigi terjadi akibat penumpukan plak dan partikel makanan yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu. Karang gigi memiliki tekstur keras dan kasar dengan variasi warna dari putih kekuningan sampai coklat gelap. Karang gigi dapat memicu masalah kesehatan mulut seperti gusi berdarah, radang gusi (yang ditandai dengan warna merah), bau tak sedap, dan gigi yang menjadi tidak stabil. Jika tidak ditangani, penumpukan karang gigi berpotensi mengakibatkan gigi lepas. Penelitian epidemiologi plak secara

rutin menggunakan sikat gigi, sehingga mencegah terbentuknya karang gigi.(Pelealu, 2019)

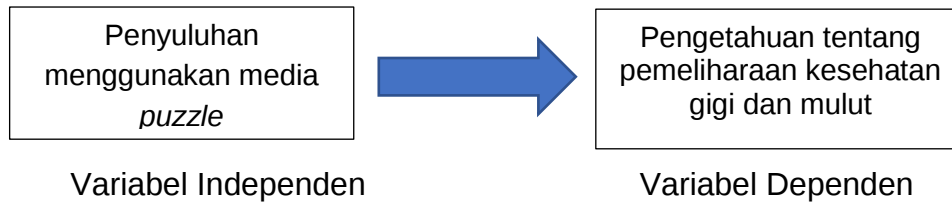
c) Gigi berlubang (*caries*)

karies atau gigi berlubang disebabkan oleh erosi lapisan keras gigi oleh asam hasil fermentasi bakteri pada gula sukrosa dan glukosa. Sisa makanan yang menempel pada gigi memicu kondisi ini, membuat gigi menjadi lemah, berongga dan mudah patah. Siapapun bisa terkena karies, yang dapat muncul di satu atau beberapa permukaan gigi, dan perkembangannya bisa mencapai lapisan lebih dalam, mulai dari email, dentin, hingga pulpa. Apabila tidak diobati, karies akan semakin parah dan berpotensi menyebabkan infeksi yang merusak jaringan di sekitar gigi, seperti luka, nanah, atau pembengkakan, bahkan menyebar menjadi sumber infeksi pada organ lain dalam tubuh. (Zuhroh et al. 2022).

d) Bau mulut (*halitosis*)

Bau mulut atau halitosis, merujuk pada kondisi di mana seseorang mengeluarkan aroma yang tidak menyenangkan saat bernapas atau berbicara. Halitosis fisiologis bersifat sementara dan umumnya terjadi akibat berkurangnya produksi air liur saat tidur atau setelah mengonsumsi makanan dan minuman beraroma kuat seperti bawang, durian, alkohol, atau akibat merokok. Kondisi ini dapat diatasi dengan menyikat gigi, membersihkan lidah, serta berkumur dengan air. Sementara itu, halitosis patologis umumnya disebabkan oleh faktor-faktor di dalam mulut, seperti kebersihan mulut yang buruk, gigi berlubang, penyakit gusi, lapisan lidah, kekurangan air liur, luka sariawan, dan penggunaan gigi palsu. (Astuti, 2023).

F. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Bagan Variabel Independen dan dependen Penelitian

Menurut Anggreni (2022) kerangka konsep disusun dengan berlandaskan teori-teori yang telah diperoleh dalam tinjauan pustaka. Kerangka ini mengilustrasikan relasi antarvariabel dalam penelitian, dan dirumuskan peneliti setelah mengkaji beragam teori sebagai fondasi utama penelitian. Penelitian ini berfokus pada dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen).

1. Variabel bebas (independen)

Faktor yang mempengaruhi variabel lain disebut variabel independen. Perubahan pada variabel ini berpotensi menyebabkan perubahan pada variabel dependen, sehingga sering disebut juga sebagai prediktor, faktor risiko, penentu atau penyebab.

2. Variabel terikat (dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas, dengan demikian, perubahan pada variabel terikat oleh perubahan pada variabel bebas.

G. Defenisi Operasional

1. Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut merupakan upaya peningkatan pengetahuan yang dilakukan oleh tenaga media untuk meningkatkan pemahaman mengenai cara memelihara kesehatan gigi dan mulut
2. *Puzzle* adalah media yang digunakan para peneliti sebagai sarana penyampaian informasi mengenai pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.

3. Pengetahuan adalah hasil pengetahuan yang diperoleh responden setelah mengikuti penyuluhan mengenai pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.