

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

A.1 Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2019), pengetahuan berasal dari kata "tahu", yang dalam KBBI dimaknai sebagai pemahaman yang diperoleh setelah melihat, menyaksikan, atau mengalami sesuatu secara langsung. Pengetahuan terbentuk melalui mekanisme kognitif yang dimulai dari pengindraan terhadap suatu objek. Indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan pengecap memainkan peran krusial, dengan penglihatan dan pendengaran sebagai jalur utama penerimaan informasi.

A.2 Tingkat pengetahuan

Dalam pandangan Notoatmodjo yang dikutip oleh Priantara (2019), pengetahuan merupakan bagian dari ranah kognitif yang memegang peranan penting dalam pembentukan perilaku terbuka (overt behavior) seseorang. Ranah kognitif ini terdiri dari enam tingkatan, yaitu:

1. **Mengetahui (Know):** Kemampuan untuk mengingat atau mengenali informasi sebelumnya.
2. **Memahami (Comprehension):** Kemampuan untuk menjelaskan atau menginterpretasikan informasi yang dimiliki.
3. **Menerapkan (Application):** Kemampuan menggunakan pengetahuan dalam situasi atau konteks lain.
4. **Menganalisis (Analysis):** Mampu mengidentifikasi dan memahami hubungan antar unsur dalam suatu persoalan.
5. **Menyintesis (Synthesis):** Kemampuan menyusun berbagai informasi menjadi satu pemahaman atau gagasan baru yang terstruktur.
6. **Mengevaluasi (Evaluation):** Kemampuan untuk menilai dan mengambil keputusan berdasarkan standar atau kriteria tertentu.

A.3 Kebiasaan menyikat gigi

Kebiasaan menyikat gigi pada anak usia sekolah umumnya masih kurang baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya menyikat gigi. Selain itu, banyak anak tidak memiliki rutinitas yang baik dalam menjaga kebersihan gigi. Akibatnya, perilaku negatif ini dapat meningkatkan risiko gigi berlubang (Napitupulu, 2023)

Kebiasaan menyikat gigi dua kali sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur, merupakan praktik yang dianjurkan. Penyikatan malam hari sangat penting untuk menghindari terbentuknya plak dengan membersihkan sisa makanan dari gigi sebelum waktu istirahat..(Triswari et al., 2017)

A. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Menyikat Gigi

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan menyikat gigi seseorang meliputi:

1. **Pendidikan dan kesadaran kesehatan** – Pengetahuan tentang pentingnya menyikat gigi memengaruhi bagaimana seseorang menjaga kebersihan mulut dan gigi mereka.
2. **Lingkungan keluarga** – Anak-anak cenderung mencontoh cara orang tua atau anggota keluarga lainnya menyikat gigi.
3. **Akses terhadap fasilitas kesehatan** – Ketersediaan sikat gigi, pasta gigi, dan pemeriksaan gigi rutin dapat mempengaruhi kebiasaan seseorang dalam menjaga kesehatan gigi.
4. **Gaya hidup dan pola makan** – Konsumsi makanan manis dan minuman bersoda dapat meningkatkan risiko kerusakan gigi, sehingga membutuhkan kebiasaan menyikat gigi yang lebih disiplin.

B. Upaya Meningkatkan Kebiasaan Menyikat Gigi

Dalam rangka meningkatkan kebiasaan menyikat gigi, beberapa langkah penting dapat dilakukan, antara lain:

- **Edukasi dini**, dengan mengajarkan anak-anak pentingnya kebersihan gigi melalui pendekatan edukatif yang menarik.

- **Pemeriksaan berkala**, dengan mendatangi dokter gigi minimal dua kali setahun.
- **Penggunaan alat yang sesuai**, termasuk memilih sikat gigi yang nyaman dan pasta gigi berfluoride.
- **Kampanye dan penyuluhan kesehatan gigi**, baik di lingkungan sekolah maupun komunitas. Kebiasaan menyikat gigi yang dilakukan secara rutin dan tepat terbukti mampu menjaga kebersihan gigi dan mulut serta mencegah berbagai penyakit oral.

A.4 Menyikat gigi

Proses menyikat gigi dilakukan dengan menggunakan sikat dan pasta gigi untuk membersihkan permukaan gigi dari kotoran seperti sisa makanan, plak, dan bakteri. Sangat penting untuk melakukan aktivitas ini secara teratur untuk tetap sehat di mulut dan gigi serta mencegah gangguan seperti karies dan penyakit gusi.

A. Keuntungan Menyikat Gigi Secara Teratur

1. **Mencegah gigi berlubang dan kerusakan email gigi**, yang biasanya disebabkan oleh bakteri dari sisa makanan yang tertinggal.
2. **Melindungi kesehatan gusi** dari peradangan akibat plak berlebih, seperti gingivitis dan periodontitis.
3. **Mencegah bau mulut**, karena menyikat gigi membantu mengurangi bakteri penyebab bau.
4. **Menjaga estetika gigi**, yaitu mempertahankan warna alami gigi agar tidak cepat berubah atau menguning.

B. Waktu yang tepat menyikat gigi

Waktu terbaik untuk menyikat gigi agar hasilnya lebih baik adalah:

1. **Pagi hari setelah sarapan**, guna mengangkat sisa makanan dan bakteri yang mungkin terbentuk selama tidur.
2. **Sebelum tidur malam**, untuk mengurangi akumulasi plak dan membersihkan gigi dari sisa makanan yang dikonsumsi sepanjang hari.

C. Teknik menyikat gigi yang baik dan benar

Teknik menyikat gigi yang benar meliputi langkah-langkah berikut:

1. Sikat gigi dengan bulu yang lembut dan gunakan pasta gigi berfluoride.
2. Sikat dipegang dengan sudut 45 derajat terhadap gusi.
3. Sikat gigi dengan gerakan memutar dan perlahan, bukan dengan tekanan yang keras.
4. Sikat seluruh permukaan gigi, termasuk bagian depan, belakang, dan atas.
5. Jangan lupa menyikat lidah untuk mengurangi bakteri penyebab bau mulut.
6. Sikat gigi selama minimal dua menit.

D. Akibat tidak menyikat gigi yang baik dan benar

Jika kebiasaan menyikat gigi tidak dilakukan dengan benar atau tidak teratur, berbagai masalah kesehatan mulut dapat terjadi, seperti:

1. Plak dan karang gigi yang menumpuk.
2. Gigi berlubang akibat bakteri yang berkembang.
3. Penyakit gusi yang menyebabkan gusi bengkak dan berdarah.
4. Bau mulut yang tidak sedap.

A.5 Metode Fones

Teknik Fones merupakan salah satu metode menyikat gigi yang dilakukan dengan gerakan memutar atau melingkar. Dalam praktiknya, sikat digerakkan secara horizontal saat gigi berada dalam posisi oklusi atau saling menggigit. Gerakan memutar ini mencakup permukaan gigi rahang atas dan bawah secara keseluruhan. Karena mudah dipahami dan diaplikasikan, teknik ini sangat direkomendasikan untuk anak-anak yang baru belajar menyikat gigi.

A. Cara menyikat gigi dengan metode Fones :

1. **Posisi Sikat Gigi** – Sikat gigi dipegang dengan nyaman dan ditempatkan secara horizontal terhadap permukaan gigi.

2. **Gerakan Melingkar** – Sikat digerakkan dalam pola melingkar kecil pada gigi bagian depan dan samping. Gerakan ini membantu membersihkan plak tanpa merusak enamel atau gusi.
3. **Pembersihan Gigi Belakang** – Untuk gigi belakang, sikat tetap digerakkan dengan pola melingkar, tetapi kepala sikat sedikit dimiringkan agar dapat menjangkau seluruh permukaan gigi.
4. **Durasi** – Proses menyikat gigi sebaiknya dilakukan selama 2 menit untuk memastikan semua bagian gigi dibersihkan dengan baik.
5. **Pembersihan Lidah** – Setelah menyikat gigi, lidah juga harus dibersihkan. Salah satu cara mengurangi pertumbuhan bakteri penyebab bau mulut adalah dengan menerapkan teknik menyikat gigi yang tepat, seperti metode roll. Pintauli (2008) dalam Haryanti (2014) menyatakan bahwa metode ini efektif dalam membersihkan plak dan menjaga kondisi gusi tetap sehat. Teknik ini cocok digunakan oleh anak-anak berusia 6 sampai 12 tahun (Ilmiah et al., 2019).

B. Manfaat teknik Fones

1. Membersihkan sebagian besar permukaan gigi, baik bagian luar (bukal) maupun bagian dalam (lingual) dari gigi.
2. Teknik ini efisien, mudah dilakukan, serta tidak menyebabkan kerusakan pada enamel gigi atau peradangan pada gusi.

C. Keunggulan Metode Fones

Metode Fones memiliki beberapa keunggulan, terutama bagi anak-anak dan pemula, antara lain:

1. **Mudah dilakukan** – Gerakan melingkar lebih alami dan mudah diikuti dibandingkan dengan teknik menyikat gigi yang lebih kompleks.
2. **Mencegah cedera pada gusi** – Teknik ini mengurangi risiko trauma pada gusi akibat tekanan berlebihan saat menyikat gigi.

3. **Efektif untuk anak-anak** – Anak-anak yang belum memiliki koordinasi motorik yang baik dapat dengan mudah menguasai metode ini.
4. **Membersihkan permukaan gigi secara menyeluruh** – Gerakan melingkar memastikan bahwa seluruh permukaan gigi, termasuk area di sekitar gusi, dapat dibersihkan dengan baik.

D. Kelemahan Metode Fones

Meskipun memiliki banyak keunggulan, metode Fones juga memiliki beberapa kelemahan, seperti:

1. **Kurang efektif untuk gigi belakang** – Karena gerakan melingkar lebih fokus pada gigi depan dan samping, metode ini mungkin kurang optimal untuk membersihkan gigi geraham yang memiliki permukaan kunyah lebih luas.
2. **Kurang direkomendasikan untuk orang dewasa** – Pada orang dewasa, metode ini kurang efektif dibandingkan teknik menyikat gigi lainnya, seperti teknik Bass atau Stillman, yang lebih fokus pada pembersihan plak di sepanjang garis gusi.
3. **Potensi meninggalkan plak di sela-sela gigi** – Jika tidak dilakukan dengan benar, metode ini mungkin kurang efektif dalam membersihkan plak di sela-sela gigi, sehingga penggunaan benang gigi tetap diperlukan.

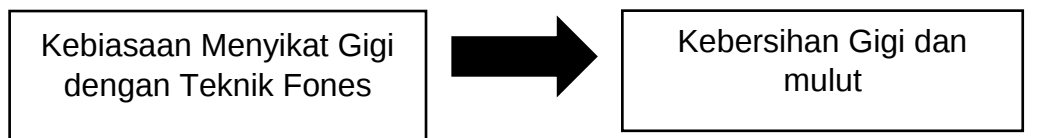
E. Perbandingan Metode Fones dengan Metode Lain

Berikut adalah perbandingan metode Fones dengan beberapa metode menyikat gigi lainnya :

Metode	Teknik	Keunggulan	Kelemahan
Fones	Gerakan melingkar	Mudah dilakukan, cocok untuk anak-anak	Kurang efektif untuk gigi belakang
Bass	Sikat diletakkan 45° ke arah gusi, gerakan pendek maju-mundur	Efektif membersihkan plak di garis gusi	Membutuhkan koordinasi yang lebih baik
Stillman	Mirip metode Bass, tetapi dengan tekanan ringan ke arah gusi	Baik untuk mencegah resesi gusi	Kurang cocok untuk anak-anak
Roll	Gerakan menggulung dari gusi ke gigi	Membantu membersihkan sisa makanan di sela gigi	Kurang efektif untuk gigi belakang

B. Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo (2018), Kerangka konsep yang menunjukkan hubungan antara ide-ide atau variabel-variabel tertentu dengan masalah yang diteliti, disebut sebagai penjelasan dan ilustrasi visual. Dalam penelitian ini, penulis mengidentifikasi dan mengamati sejumlah variabel yang relevan dengan topik kajian.



Variabel Bebas (Independen)

Variabel Terikat (Dependen)

C. Definisi Operasional

1. Pengetahuan dalam konteks ini mengacu pada pemahaman individu mengenai teknik Fones dalam menyikat gigi, termasuk manfaat, langkah-langkah, dan frekuensi yang disarankan.
2. Kebiasaan menyikat gigi yang baik mencakup frekuensi (lebih dari dua kali setiap hari atau kurang dari dua kali setiap hari) waktu

(pagi atau malam atau hanya satu), serta teknik yang digunakan (sesuai atau tidak dengan teknik Fones).

3. Kebersihan gigi dan mulut mengacu pada kondisi kesehatan rongga mulut, yang dapat dinilai berdasarkan jumlah plak gigi, adanya karang gigi, serta kondisi jaringan lunak di dalam mulut.