

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, S. 2017. *Kebersihan Gigi dan Mulut*. Jakarta: EGC.
- Andina. 2022. "Pengaruh Merokok terhadap Kesehatan Jaringan Periodontal." *Jurnal Kesehatan Gigi*. 10(2): 45–52.
- Aisyah, S., dkk. 2023. "Efektivitas Penyuluhan terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi yang Baik dan Benar." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8(1): 12–18.
- Antika. 2018. *Pentingnya Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bok, Hye-Jeong. 2020. "Tooth Brushing Techniques and Their Effectiveness." *International Journal of Dental Hygiene*. 18(3): 210–215.
- Greene, J.C., dan Vermillion, J.R. 1964. "The Oral Hygiene Index: A Method for Classifying Oral Hygiene Status." *Journal of the American Dental Association*. 68(1): 7–13.
- Hanioka, T., dkk. 2019. "Smoking and Periodontal Disease: A Review." *Periodontology 2000*. 79(1): 27–45.
- Hikmah, Saerah Tul, dkk. 2020. "Pengaruh Pengetahuan terhadap Perilaku Menyikat Gigi." *Jurnal Kesehatan Gigi Indonesia*. 5(2): 55–60.
- Karmawati, E., Tauchid, dan Harahap. 2012. *Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *Pedoman Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Pedoman Pelayanan Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Laporan Status Kesehatan Gigi dan Mulut Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koesoemawati. 2020. "Media Edukasi dalam Promosi Kesehatan Gigi." *Jurnal Promosi Kesehatan*. 6(1): 20–27.
- Kusuma, N., dkk. 2023. "Perilaku Menyikat Gigi pada Masyarakat." *Jurnal Kesehatan Gigi*. 7(1): 33–39.
- Mahfud, dkk. 2024. "Teknik Menyikat Gigi yang Efektif dalam Mengurangi Plak." *Jurnal Dental Care*. 9(2): 77–84.
- Mardelita, S. 2023. "Kebersihan Mulut dan Perilaku Menyikat Gigi." *Jurnal Kesehatan Gigi*. 6(2): 40–48.
- Megananda, dkk. 2010. *Ilmu Pencegahan Penyakit Gigi*. Jakarta: EGC.

- Newman, M.G., dan Carranza, F.A. 2006. *Carranza's Clinical Periodontology*. Philadelphia: Elsevier.
- Pico. 2012. "Dental Calculus and Its Impact on Oral Health." *Journal of Dentistry*. 5(1): 10–15.
- Prasada. 2016. "Perilaku Menyikat Gigi yang Benar." Dalam Kusuma, N., dkk. 2023.
- Prasetyowati, dkk. 2022. "Smoking and Periodontal Disease in Indonesia: A Systematic Review." *Jurnal Kedokteran Gigi*. 14(2): 100–110.
- Pratiwi, dkk. 2023. "Hubungan Frekuensi Menyikat Gigi dengan Kebersihan Gigi." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9(1): 25–30.
- Putri, R., dan Widyastuti. 2022. "Faktor Risiko Pembentukan Karang Gigi." *Jurnal Dental Hygiene*. 6(2): 50–58.
- Rahmadhan. 2010. *Serba-serbi Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: Bukune.
- Rahmawati, dan Siregar. 2024. "Dampak Merokok terhadap Kesehatan Periodontal." *Jurnal Kesehatan Gigi*. 11(1): 60–68.
- Sari, dkk. 2022. "Manifestasi Klinis Karang Gigi." *Jurnal Kedokteran Gigi*. 8(2): 45–52.
- Umniyati Helwiah, dkk. 2025. "Efektivitas Menyikat Gigi dalam Mengurangi Plak." *Jurnal Kesehatan Gigi*. 12(1): 15–22.
- World Health Organization. 2020. *Oral Health Promotion Guidelines*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. 2022. *Global Oral Health Status Report*. Geneva: WHO.
- Wulandari, dkk. 2021. "Penilaian OHI-S pada Kebersihan Gigi." *Jurnal Kesehatan Gigi*. 7(2): 70–78.
- Yetti, dkk. 2025. "Edukasi Kesehatan Gigi pada Pasien Perokok." *Jurnal Promosi Kesehatan*. 10(1): 33–41.
- Yuliana. 2023. "Prevalensi Perokok di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(2): 90–98.
- Yusuf, dan Handayani. 2023. "Hubungan Pengetahuan dengan Kebersihan Gigi." *Jurnal Dental Health*. 8(1): 22–29.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Laporan

Lampiran 2 Informed Consent

4. Informed Consent:

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Saya, pasien

Nama : Yunus Saragih

Umur : 26 tahun

Alamat : Marindal

Orangtua/Wali Pasien :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara jelas dan lengkap mengenai:

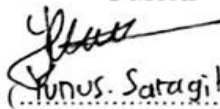
1. Tujuan tindakan, yaitu untuk melakukan pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut serta memberikan edukasi mengenai cara menjaga kebersihan dan kesehatan gigi dan mulut.
2. Prosedur tindakan, meliputi pemeriksaan kondisi gigi dan mulut serta penyuluhan/edukasi kesehatan gigi dan mulut.
3. Manfaat tindakan, yaitu mengetahui kondisi kesehatan gigi dan mulut serta meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kesehatan gigi.
4. Risiko tindakan, yaitu ketidaknyamanan ringan saat pemeriksaan.
5. Hak pasien, termasuk hak untuk bertanya, mendapatkan informasi yang jelas, serta menolak atau menghentikan tindakan kapan saja.

Dengan ini saya menyatakan bersedia/tidak bersedia (coret salah satu) untuk dilakukan pemeriksaan dan diberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Medan,

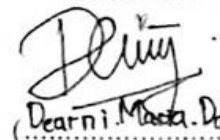
Yang menyatakan
Pasien


(Yunus Saragih)

Orang tua/Wali Pasien

(.....)

Pemeriksa


(Dearnia Masta Damianik)

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):

Saya Dearn Maria Damanik adalah peneliti dari **Diploma III Kesehatan Gigi**, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul ” **Peningkatan Status Kebersihan Gigi dan Mulut Melalui Edukasi Teknik Menyikat Gigi Pada Pasien Tn. Y (26 Tahun) Perokok Aktif Dengan Karang Gigi**” dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan status kebersihan gigi dan mulut melalui edukasi teknik cara menyikat gigi pada pasien Tn. Y (26 tahun) selaku perokok aktif dengan karang gigi dengan metode/prosedur laporan studi kasus
2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena memiliki kondisi kesehatan gigi dan mulut yang buruk di sertai adanya karang gigi dan memerlukan tindakan edukasi teknik cara menyikat gigi yang baik dan benar dan pembersihan karang gigi serta memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun
4. Penelitian ini akan berlangsung selama $\pm$ 2 minggu/ selama proses pemeriksaan dan tindakan yang dilakukan dengan sampel 1 orang pasien menggunakan teknik studi kasus.
5. Anda akan diberikan imbalan pengganti/ kompensasi berupa pelayanan kesehatan gigi dan pembersihan karang gigi secara gratis atas kehilangan waktu/ketidaknyamanan lainnya.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis atau penjelasan langsung kepada responden.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel melalui pemeriksaan kondisi gusi dan gigi serta penjelasan dari peneliti.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan kelainan atau masalah kesehatan gigi dan gusi yang memerlukan perawatan lebih lanjut selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali data yang bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian serta dijaga kerahasiaannya oleh peneliti.
10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan melakukan pemeriksaan kondisi gigi dan gusi serta tindakan pembersihan karang gigi (scaling) sesuai prosedur penelitian, cara ini mungkin menyebabkan rasa tidak nyaman atau sedikit nyeri pada gusi serta gusi akan berdarah ringan selama proses pembersihan karang gigi, namun pembersihan karang gigi ini akan dilakukan sesuai prosedur kesehatan gigi, diterima selama penelitian dan kemungkinan bahaya bagi subjek (atau orang lain termasuk keluarganya) akibat keikutsertaan dalam penelitian. Termasuk risiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan subjek dan keluarganya)
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah mengetahui kondisi kesehatan gigi dan gusi serta mendapatkan tindakan pembersihan karang gigi dan edukasi mengenai teknik cara menyikat gigi yang baik dan benar.

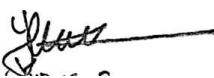
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi pasien Tn. Y (26 tahun) serta masyarakat luas dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan gigi dan mulut serta sebagai kontribusi terhadap pengembangan ilmu kesehatan gigi.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda dapat meneruskan perawatan/ pelayanan kesehatan lanjutan puskesmas dan klinik gigi dapat dilakukan secara mandiri ataupun menggunakan BPJS jika memiliki.
14. Setelah menerima pengobatan atau tindakan kesehatan sebagai hasil penelitian, anda harus menunggu hingga pengobatan atau tindakan kesehatan itu disahkan secara legal.
15. Selama menunggu mengesahkan secara legal, anda dapat menggunakan pengobatan sesuai ajuran tenaga kesehatan atau tindakan perawatan gigi dasar seperti menjaga kebersihan gigi dan mulut serta kontrol ke fasilitas kesehatan gigi.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti Dearn Maria Damanik dalam bentuk rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi (mandiri) yang tidak mendapatkan sponsor atau dana dari pihak luar manapun, sehingga tidak ada konflik kepentingan yang perlu dikhawatirkan
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti akan bertanggungjawab terhadap terjadinya rasa tidak nyaman seperti pendarahan ringan, sensitivitas gigi atau nyeri ringan akibat tindakan pembersihan karang gigi. Risiko ini bersifat minimal dan umumnya dapat pulih dengan sendirinya
22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa pemeriksaan dan perawatan gigi serta mulut secara gratis di Klinik Gigi Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Medan. Pelayanan ini diberikan sesuai kebutuhan medis yang timbul, dengan jangka waktu sesuai indikasi klinis.
23. Jika terjadi kecacatan atau kematian akibat penelitian ini, tidak ada rencana untuk memberikan kompensasi semacam itu. Peneliti menegaskan bahwa penelitian ini bersifat promotif dan preventif dengan risiko minimal, sehingga tidak terdapat mekanisme kompensasi khusus. Apabila di kemudian hari terdapat kebijakan kompensasi, maka harus dijelaskan secara transparan mengenai siapa yang berhak menerima, organisasi yang menyalurkan, serta tata cara penyerahan kompensasi tersebut.
24. Hal tersebut di atas sesuai dengan ketentuan hukum di Indonesia yang tidak mewajibkan adanya jaminan kompensasi bagi subjek penelitian apabila penelitian tidak mengandung unsur intervensi yang membahayakan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tidak terdapat jaminan hukum atas keharusan disediakannya kompensasi bagi seorang warga negara yang mengalami cedera, kecacatan, atau kematian ketika menjadi subjek penelitian.
25. Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Medan.

26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini; dan jika terjadi pelanggaran, maka
27. Anda akan mendapatkan penjelasan tentang rancangan penelitian dan perlakuan yang akan dilakukan hingga penelitian selesai.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung
29. Hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga akan disimpan kerahasiaannya oleh peneliti, tidak akan diungkapkan kecuali atas ijin anda.
30. Penelitian akan menggunakan catatan rekam medis dan hasil laboratorium anda hanya bila anda memberikan ijin.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini melibatkan anda dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi risiko.
33. Penelitian ini melibatkan anda dan anda berhak mengikuti terus penelitian ini atau mengundurkan diri bila terjadi ketidaknyamanan atau risiko ringan akibat tindakan pembersihan karang gigi
34. Penelitian melibatkan anda sebagai korban bencana untuk tujuan penelitian dan tidak berhubungan dengan bantuan kemanusiaan yang mungkin akan diberikan pihak lain.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : Yunus Pati Alboin Saragih

Tanda tangan : 

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

Dengan hormat

Saksi

Peneliti



Grace O Damanik



Dearn Maria Damanik

Lampiran 3

Lembar kuesioner

LEMBAR KUESIONER

Nama :

Umur :

1. Menyikat gigi dengan teknik yang tidak benar dapat menyebabkan...
 - A. Gigi menjadi lebih kuat
 - B. Sisa makanan tidak terangkat sempurna
 - C. Nafas menjadi segar terus

2. Fungsi utama penggunaan benang gigi (dental floss) adalah...
 - A. Memutihkan gigi
 - B. Menghilangkan bau mulut
 - C. Membersihkan sela-sela gigi

3. Jika pasien tidak menggunakan dental floss, maka yang terjadi adalah...
 - A. Gigi menjadi lebih bersih
 - B. Sisa makanan di sela gigi menumpuk
 - C. Tidak ada pengaruh apa-apa

4. Konsumsi makanan dan minuman manis dapat menyebabkan...
 - A. Gigi menjadi putih
 - B. Gusi menjadi sehat
 - C. Terbentuknya karies gigi

5. Zat dalam rokok yang mempengaruhi kesehatan gigi dapat menyebabkan...
 - A. Gigi Berlubang
 - B. Pembentukan karang gigi meningkat

- C. Gusi menjadi lebih kuat
6. Pasien merasa giginya tidak bersih walaupun sering menyikat gigi karena...
- A. Tidak menggunakan obat kumur
 - B. Teknik menyikat gigi salah
 - C. Menggunakan sikat gigi yang mahal
7. Menyikat gigi yang baik dan benar adalah...
- A. Hanya gerakan horizontal saja
 - B. Gerakan keras dan cepat
 - C. Gerakan kombinasi (memutar, maju mundur, vertikal)
8. Plak yang tidak dibersihkan akan berubah menjadi...
- A. Email gigi
 - B. Karang gigi
 - C. Air liur
9. Waktu yang dianjurkan untuk menyikat gigi adalah...
- A. 1 kali sehari
 - B. 2 kali sehari (setelah sarapan dan sebelum tidur)
 - C. Hanya saat mandi
10. Upaya pencegahan yang tepat untuk kasus tersebut adalah...
- A. Menambah konsumsi makanan manis
 - B. Tidak perlu menyikat gigi
 - C. Edukasi menyikat gigi, flossing, dan berhenti merokok

Lampiran 4 Poster



CARA MENYIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR

GIGI BERSIH, SENYUM SEHAT!



1 PERSIAPAN YANG TEPAT



Pilih Sikat yang Tepat

Gunakan sikat gigi berbulu halus (soft) agar tidak merusak email gigi atau melukai gusi.



Pasta Gigi Fluoride

Gunakan pasta gigi yang mengandung fluoride untuk memperkuat email.



Jumlah Pasta Gigi

Cukup gunakan seukuran biji kacang polong.

2 TEKNIK MENYIKAT GIGI

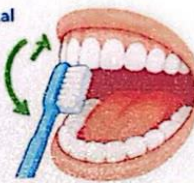
Posisi 45 Derajat

Arahkan bulu sikat membentuk sudut 45° terhadap gusi.



Gerakan Memutar/Vertikal

Sikat dengan gerakan melingkar kecil atau menyapu (dari gusi ke arah gigi) secara perlahan. Hindari menyikat ke arah horizontal/mendatar dengan keras karena bisa mengikis leher gigi.



HINDARI!

Menyikat mendatar/horizontal dengan keras.



Sikat Semua Permukaan

Bagian Luar

Sikat permukaan luar gigi depan dan belakang.



Bagian Dalam

Sikat bagian dalam dengan gerakan mencungkil ke luar.



Permukaan Kunyah

Sikat bagian atas gigi geraham dengan gerakan maju-mundur.



Sikat Lidah

Sikat lidah dengan lembut dari arah dalam ke luar untuk menghilangkan bakteri dan mencegah napas tak sedap.



3 WAKTU DAN DURASI



Durasi 2 Menit

Sikat gigi selama minimal 2 menit secara keseluruhan.



Pagi & Malam

Sikat gigi pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.



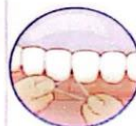
Hindari Langsung Sikat Setelah Makan

Tunggu sekitar 30 menit setelah makan, terutama setelah mengonsumsi makanan/minuman asam, agar tidak mengikis email.

4 TAHAP AKHIR

Berkumur secukupnya

Kumur dengan air bersih 1-2 kali saja. Jangan berkumur terlalu banyak agar fluoride dari pasta gigi tetap menempel dan melindungi gigi.



Gunakan Dental Floss

Gunakan benang gigi (floss) setidaknya sekali sehari untuk membersihkan sela-sela gigi yang tidak terjangkau sikat.



RAWAT GIGIMU SETIAP HARI, UNTUK SENYUM SEHAT SEPANJANG HARI!

Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Judul Pembahasan : Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar

Sub Judul Pembahasan: A. Pentingnya menyikat gigi dan tujuan menyikat gigi

B. Cara menyikat gigi yang baik dan benar

C. Waktu dan durasi yang tepat dalam menyikat gigi

D. Manfaat menyikat gigi

Sasaran : Pasien Asuhan Kesehatan Gigi dan Mulut

Tempat : Asrama Widuri NO.410 Marindal, Medan Amplas

Waktu : 20 Menit

A. Tujuan

a) Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan pasien mampu menjelaskan cara menyikat gigi yang baik dan benar serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

b) Tujuan Instruksional Khusus

- ✓ Setelah mendapatkan penyuluhan pasien mampu menjelaskan cara menyikat gigi yang baik dan benar
- ✓ Setelah mendapatkan penyuluhan pasien dapat menjelaskan waktu yang baik dalam menyikat gigi serta lama durasi dalam menyikat gigi
- ✓ Setelah mendapatkan penyuluhan pasien mampu menjelaskan manfaat dalam cara menyikat gigi dengan baik dan benar

B. Materi

- Cara menyikat gigi yang baik dan benar
- Waktu menyikat gigi yang tepat
- Lama durasi dalam menyikat gigi yang baik dan benar
- Manfaat menyikat gigi yang baik dan benar

C. Metode

- Ceramah
- Diskusi / Tanya jawab

D. Media

- Poster

E. Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan	Waktu	Metode	Media
1.	<u>Pembukaan</u> ✓ Mengucap Salam ✓ Memperkenalkan Diri ✓ Menjelaskan Maksud dan Tujuan	2 Menit	Ceramah	Audio
2.	<u>Penyajian Materi (PBM)</u> ✓ Cara menyikat gigi yang baik dan benar ✓ Waktu yang tepat dalam menyikat gigi ✓ Lama durasi dalam menyikat gigi ✓ Manfaat menyikat gigi yang baik dan benar	10 Menit	Ceramah & Tanya Jawab	Poster
3.	<u>Penutup</u> ✓ <u>Meringkas poin-poin penting</u> ✓ <u>Memberi tanya jawab sebagai evaluasi</u> ✓ <u>Penyampaian harapan</u> ✓ <u>Salam penutup</u>	3 Menit	Ceramah & Tanya Jawab	Audio

MATERI MENYIKAT GIGI YANG BAIK DAN BENAR

A. Pengertian Menyikat gigi

Menyikat gigi adalah cara paling mudah untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut, namun masih banyak orang yang mengabaikan pentingnya menyikat gigi. Menurut World Health Organization (WHO), kebersihan atau kesehatan gigi dan mulut adalah praktek melakukan penjagaan kebersihan dan kesehatan mulut dengan cara menyikat gigi dan melakukan flossing untuk mencegah timbulnya problem pada gigi (Andreas, 2012). Menyikat gigi adalah tindakan untuk menyingkirkan kotoran atau debris yang melekat pada permukaan gigi, terutama dilakukan setelah makan pagi dan malam sebelum tidur sehingga mengurangi masalah kesehatan gigi (Antika, 2018).

Tujuan menyikat gigi adalah membersihkan plak dan semua sisa-sisakanan yang melekat pada permukaan gigi serta memijat gusi. Menyikat gigi harus dilakukan setiap hari, sehingga plak yang terbentuk tidak bertambah banyak dan tebal. Dalam usaha menjaga kebersihan mulut, sangat dipengaruhi kesadaran dan perilaku pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut dari individu itu sendiri. Hal ini sangat penting karena kegiatan yang dilakukan secara pribadi tanpa ada pengawasan dari siapapun.

B. Cara menyikat gigi yang baik dan benar

Cara Menggosok Gigi Adapun alat yang harus di perlukan dalam menggosok gigi yang baik dan benar yaitu menggunakan sikat gigi yang lembut dan sesuai ukuran dan pasta gigi yang mengandung flourid. Dibawah ini adalah langkah – langkah penting yang harus dilakukan dalam menggosok gigi (Rahmadhan,2010) :

- a) Ambil sikat dan pasta gigi, Peganglah sikat gigi dengan cara anda sendiri (yang penting nyaman untuk anda pegang)
- b) Bersihkan permukaan gigi bagian luar yang menghadap ke bibir dan pipi dengan cara menjalankan sikat gigi pelan-pelan dan naik turun. Mulai pada rahang atas terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan yang rahang bawah.

- c) Bersihkan seluruh permukaan kunyah gigi (gigi geraham) pada lengkung gigi sebelah kanan dan kiri dengan gerakan maju mundur sebanyak 10-20 kali. Lakukan pada rahang atas terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan rahang bawah. Bulu sikat gigi diletakkan tegak lurus menghadap permukaan kunyah gigi.
- d) Bersihkan permukaan dalam gigi yang menghadap ke lidah dan langit-langit dengan menggunakan teknik modifikasi bass untuk lengkung gigi sebelah kanan dan kiri. Lengkung gigi bagian depan dapat dilakukan dengan cara memegang sikat gigi secara vertikal menghadap ke depan. Menggunakan ujung sikat dengan gerakan menarik dari gusi ke arah mahkota gigi. Dilakukan pada rahang atas dan dilanjutkan rahang bawah
- e) Terakhir sikat juga lidah dengan menggunakan sikat gigi atau sikat lidah yang bertujuan untuk membersihkan permukaan lidah dari bakteri dan membuat nafas menjadi segar. Berkumur sebagai langkah terakhir untuk menghilangkan bakteri-bakteri sisa dari proses menggosok gigi.

C. Waktu yang tepat dan durasi dalam menyikat gigi

Menggosok gigi minimal dua kali dalam sehari, yaitu pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur. Hal ini disebabkan karena dalam waktu 4 jam, bakteri mulai bercampur dengan makanan dan membentuk plak gigi. Menyikat gigi setelah makan bertujuan untuk menghambat proses tersebut. Lebih baik lagi menambah waktu menyikat gigi setelah makan siang atau minimal berkumur air putih setiap habis makan.

Durasi dalam menggosok gigi. Menggosok gigi yang terlalu cepat tidak akan efektif membersihkan plak. Menggosok gigi yang tepat dibutuhkan durasi minimal 2 menit.

D. Manfaat menyikat gigi

1. Mencegah munculnya karang gigi
2. Mencegah bau mulut
3. Mencegah gigi berlubang

Lampiran 6 *Etical Clearance*

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
 Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 & Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20137
 ☎ (061) 8368633
 🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3819/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Dearni Maria Damanik
Principal In Investigator

Nama Institusi : Gedung B Direktorat Poltekkes
 Kemenkes Medan

Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENINGKATAN STATUS KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT MELALUI EDUKASI TEKNIK MENYIKAT GIGI
 PADA PASIEN TN. Y (26 TAHUN) DENGAN KARANG GIGI"**

*"IMPROVING ORAL HYGIENE STATUS THROUGH EDUCATION ON PROPER TOOTHBRUSHING TECHNIQUES IN
 MR. Y (26 YEARS OLD), AN ACTIVE SMOKER WITH DENTAL CALCULUS"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 01 September 2026 sampai dengan tanggal 01 September 2027.

This declaration of ethics applies during the period September 01, 2026 until September 01, 2027
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan



Gambar. Sebelum Dilakukan Intervensi



Gambar. Sesudah Dilakukan



Gambar. Saat Melakukan Pengisian Kuesioner Sebelum Edukasi



Gambar. Saat Melakukan Edukasi



Gambar. Saat Melakuakn Pengisian Kuesioner Sesudah Edukasi

Lampiran 8 Lembar Bimbingan Penyusunan Laporan Kasus

DAFTAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Judul LTA : Peningkatan Status Kebersihan Gigi Dan Mulut Melalui Eduksi Tehnik Cara Menyikat Gigi Pada Pasien Tn. Y (26 Tahun) Perokok Aktif Dengan Karang Gigi

Nama : Dearn Maria Damanik

NIM : P07525023011

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan		Saran	Paraf Mhs	Paraf Dosen
		Bab	Sub Bab			
1.	Jumat, 30-01-2026	Pengajuan Judul LTA	Penentuan Judul, Latar Belakang Umum, Dan Topik Penelitian	Sesuaikan judul dengan permasalahan dan lokasi penelitian.		
2.	Rabu, 25-02-2026	ACC Judul LTA	Revisi judul dan ruang lingkup penelitian	Gunakan judul yang jelas, spesifik, dan mudah dipahami.		
3.	Kamis, 05-03-2026	Bimbingan Bab 1–3	Bab I: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan, Manfaat. Bab II: Tinjauan Pustaka, Kerangka Konsep. Bab III: Metode Penelitian	Lengkapi teori terbaru dan sesuaikan metode dengan tujuan penelitian.		
4.	Rabu, 11-03-2026	Revisi LTA Bab 1–3	Perbaiki Bab I– III sesuai masukan dosen	Perbaiki isi, tata bahasa, dan format penulisan.		
5.	Senin, 16-03-2026	Revisi LTA Bab 1–3	Penyempurnaan landasan teori dan metode penelitian	Lengkapi referensi dan perjelas pembahasan.		
6.	Selasa, 31-03-2026	ACC LTA Bab 1–3	Pemeriksaan akhir Bab I–III	Pastikan tidak ada kesalahan sebelum lanjut Bab IV–V.		
7.	Kamis, 02-04-2026	Pengajuan LTA Bab 4– 5	Penyusunan hasil penelitian dan pembahasan awal	Sajikan data sesuai hasil penelitian.		

8.	Rabu, 08-04-2026	Bimbingan LTA Bab 4-5	Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab V: Kesimpulan dan Saran	Hubungkan hasil dengan teori dan penelitian terdahulu.	<i>Deji</i>	
9.	Senin, 13-04-2026	Revisi LTA Bab 4-5	Perbaikan hasil, pembahasan, kesimpulan, dan saran	Sesuaikan pembahasan dengan tujuan penelitian.	<i>Deji</i>	
10.	Jumat, 17-04-2026	Revisi LTA Bab 4-5	Penyempurnaan analisis dan pembahasan	Tambahkan penjelasan yang masih kurang.	<i>Deji</i>	
11.	Selasa, 21-04-2026	Revisi LTA Bab 4-5	Perbaikan kesimpulan dan saran	Buat kesimpulan sesuai hasil penelitian.	<i>Deji</i>	
12.	Jumat, 24-04-2026	Revisi LTA Bab 4-5	Pemeriksaan keseluruhan naskah	Cek kembali format, sitasi, dan daftar pustaka.	<i>Deji</i>	
13.	Kamis, 30-04-2026	ACC Sebelum Seminar	Pemeriksaan akhir seluruh naskah LTA	Pastikan naskah siap untuk seminar.	<i>Deji</i>	
14.	Jumat, 08-05-2026	Revisi Setelah Seminar	Perbaikan sesuai saran penguji	Kerjakan revisi sesuai catatan seminar.	<i>Deji</i>	
15.	Jumat, 22-05-2026	Revisi Setelah Seminar	Finalisasi isi dan format LTA	Periksa kembali seluruh isi sebelum pengesahan.	<i>Deji</i>	
16.	Kamis, 20-06-2026	ACC Abstrak Bahasa Inggris	Pemeriksaan abstrak bahasa Inggris	Pastikan tata bahasa dan istilah ilmiah sudah benar.	<i>Deji</i>	

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan Gigi

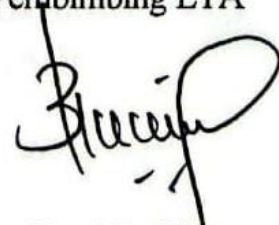


drg. Yetti Lusiani, M. Kes
NIP. 197006181999032003

Medan,

2026

Dosen Pembimbing LTA



Irma Syafriani Br Sinaga, SKM, M.Kes
NIP. 198206132005012001

Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup



BIODATA PENULIS

Nama : Dearn Maria Damanik
Tempat/Tgl Lahir : Pekanbaru, 29 Mei 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Desa Nageri Dolok
Nomor HP : 082276422558

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : 2017 SD NEGERI 094143 NEGERI DOLOK
2. SLTP : 2020 SMP NEGERI 1 SILOUKAHEAN
3. SLTA : 2023 SMA NEGERI 1 SILOUKAHEAN
4. INSTANSI : DII KESEHATAN GIGI
POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Lampiran 10 Hasil Turnitin



Page 1 of 57 - Cover Page

Submission ID tm.oid::1:3633608712

Dearní Maria Damanik

done PROPOSAL LAPORAN KASUS DEARNI 04-06 fiks.pdf

CEK TURNITIN MHS BIMBINGAN IRMA TAHUN 2026 Revisi

MAHASISWA BIMBINGAN IRMA 2026 REVISI

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID

tm.oid::1:3633608712

Submission Date

Aug 26, 2026, 11:05 AM GMT+7

Download Date

Sep 2, 2026, 7:03 AM GMT+7

File Name

done_PROPOSAL_LAPORAN_KASUS_DEARNI_04-06_fiks.pdf

File Size

1.4 MB

52 Pages

8,652 Words

62,799 Characters



Page 1 of 57 - Cover Page

Submission ID tm.oid::1:3633608712

11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 9%  Internet sources
 - 3%  Publications
 - 7%  Submitted works (Student Papers)
-