

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan

A.1 Pengertian Penyuluhan

Menurut Gejir, dkk (2020) ada beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian penyuluhan diantaranya :

1. Samsudin mengatakan bahwa penyuluhan merupakan pendidikan non formal yang bertujuan mengajak orang lain untuk melakukan sesuatu.
2. Suhardjo mengatakan bahwa penyuluhan merupakan suatu upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif.
3. Lucie mengatakan bahwa penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku yang berkelanjutan, dimana perubahan yang dimaksud tidak semata-mata karena pengetahuan saja, namun diharapkan juga adanya perubahan keterampilan sekaligus sikap yang mantap, menuju tindakan atau kerja yang lebih baik, produktif dan menguntungkan.
4. Subejo mengatakan bahwa penyuluhan merupakan proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan.

Sehingga dapat dipahami bahwa penyuluhan dilakukan agar masyarakat atau kelompok tertentu (sasaran penyuluhan) mengerti, memahami, mengikuti dan tertarik dengan apa yang disampaikan dengan baik dan benar serta mampu menerapkan ide-ide baru dalam kehidupannya.

A.2 Pengertian Penyuluhan Kesehatan

Menurut Notoadmodjo dalam Suhaid, dkk (2022) penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, juga mau dan bisa

melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

A.3 Tujuan Penyuluhan Kesehatan

Tujuan penyuluhan kesehatan menurut Mamahit, dkk (2022) yaitu :

- a. Mengubah perilaku masyarakat ke arah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal, untuk mewujudkannya, perubahan perilaku yang diharapkan setelah menerima pendidikan tidak dapat terjadi sekaligus.
- b. Adanya perubahan pengetahuan, peningkatan pengertian, sikap dan keterampilan yang akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat, dan mampu menjalankan perilaku sehat tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Mencapai tujuan sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan.

A.4 Jenis-Jenis Metode Penyuluhan Kesehatan

Untuk mencapai hasil yang optimal, penyuluhan kesehatan dapat disampaikan menggunakan beberapa metode sebagai berikut (Suhaid, dkk., 2022) :

1. Berdasarkan teknik komunikasi
 - a. Penyuluhan langsung yaitu penyuluhan yang dilakukan langsung dengan tatap muka.
 - b. Penyuluhan tidak langsung yaitu penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan media perantara. Contohnya, media massa, media elektronik, iklan layanan masyarakat, atau dapat diakses melalui internet.
2. Berdasarkan jumlah sasaran penerima penyuluhan
 - a. Penyuluhan secara individu yaitu penyuluhan yang dilakukan secara perserorangan dengan sasaran yang biasanya dilakukan dengan kunjungan rumah, komunikasi melalui telepon maupun platform aplikasi digital.

- b. Penyuluhan secara kelompok yaitu penyuluhan yang dilakukan dengan pertemuan kelompok tertentu dalam bentuk diskusi contohnya kelompok remaja, ibu hamil, lansia, dll.
- 3. Berdasarkan indera penerima penyuluhan kesehatan
 - a. Indera penglihatan yaitu penyuluhan kesehatan yang ditangkap melalui indra penglihatan contohnya, poster, papan pengumuman, video promosi kesehatan, iklan layanan masyarakat, dll
 - b. Indera pendengaran yaitu penyuluhan kesehatan yang ditangkap melalui indra pendengaran contohnya promosi kesehatan melalui media radio.
- 4. Berdasarkan pendekatan yang diberikan
 - a. Pendekatan secara rasional yaitu menjelaskan pesan kesehatan secara logis
 - b. Pendekatan secara emosional yaitu menjelaskan pesan kesehatan dengan menunjukkan aspek afektif sehingga dapat menyentuh perasaan penerima pesan untuk mau melakukan perubahan perilaku kesehatan.
 - c. Pendekatan humon merupakan metode untuk menarik perhatian peserta tanpa meruksan pemahaman atau menyimpang dari pesan yang akan disampaikan.
 - d. Pendekatan moral yaitu penyuluhan dengan mengahraahkan pesan pada nilai-nilai moral yang benar dan tepat.

A.5 Media Penyuluhan Kesehatan

Jenis media sangat beragam yang digunakan dalam bidang kesehatan. Media diartikan sebagai alat bantu atau alat peraga yang berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses promosi kesehatan. Media tersebut menjadi penghubung antara pemberi informasi kepada penerima informasi atau kelompok sasaran. Dengan adanya media, diharapkan informasi akan lebih mudah tersampaikan kepada sasaran. Seiring perkembangan jaman, jenis-jenis media pun semakin berkembang dan beragam jenisnya. Berikut

perjalanan pesat media dari generasi ke generasi. Jenis-jenis media komunikasi dapat digolongkan sebagai berikut (Violita F, 2021):

- a. Media cetak. Jenis media cetak mengandalkan visual saja, artinya hanya gambar dan tulisan. Hal tersebut menjadi kelemahannya dikarenakan tidak ada efek suara dan gerak yang menarik. Namun, kelebihan media cetak adalah dari segi biaya yang lebih murah. Media ini sudah ada sejak jaman dahulu. Contohnya dapat berupa poster, leaflet hingga baliho yang banyak terpampang dijalanan.
- b. Media elektronik. Media jenis ini mulai muncul seiring berkembangnya teknologi. Radio dan televisi menjadi salah satu alat untuk memunculkan informasi berupa audio visual, artinya ada gambar bergerak dan suara yang dapat didengar. Contohnya seperti iklan, video pendek atau dalam bentuk lagu. Hal ini menjadi kelebihan media elektronik karena lebih menarik. Namun tentu perlu biaya lebih untuk memproduksinya.
- c. Media massa baru. Sosial media menjadi contoh media massa baru. Di jaman serba canggih, kebutuhan informasi mulai terpenuhi melalui sosial media. *Facebook, twitter, instagram, youtube* hingga *podcast* menjadi hal umum yang digunakan. Karena banyak diakses, maka media massa baru ini menjadi peluang untuk menjadi alat bantu penyebaran informasi kesehatan. Media kesehatan ini tentunya mudah diakses dan dapat disebarluaskan dengan mudah. Hanya saja perlu berhati-hati dengan berita hoax atau palsu yang tidak benar informasinya.

B. Roda Berputar

B.1 Pengertian Permainan Roda Berputar

Permainan roda putar merupakan hasil dari permainan *Roulette* yang terkenal di dunia, yang ditemukan oleh *Blaise Pascal* (roda kecil). *Roulette* adalah lingkaran atau roda kecil atau gambar berbentuk roda yang dapat diputar pada porosnya sehingga akhirnya berhenti pada satu bagian gambar. Penggunaan media pembelajaran roda berputar meningkatkan keberhasilan siswa di bidang matematika. Media roda putar memberikan dampak yang cukup besar terhadap perubahan hasil belajar anak (Simanjuntak & Andayani, 2022).

Media pembelajaran Spining Wheel (roda putar) merupakan papan permainan yang berbentuk lingkaran yang diadopsi dari permainan meja roulette. Permainan meja roulette adalah salah satu permainan yang terkenal di dunia terutama dalam dunia judi. Papan permainan roda putar yang telah dimodifikasi untuk variasi media pembelajaran adalah dengan memasukkan gambar-gambar tentang kompetensi dasar alat dan bahan kearsipan sehingga siswa akan tertarik untuk mendengarkan materi atau informasi yang diberikan guru ataupun temannya dan diharapkan dapat menimbulkan suasana belajar yang menyenangkan. Pada penggunaan media pembelajaran ini dapat menarik perhatian, minat, dan motivasi belajar sehingga membuat siswa aktif, interaktif, meningkatkan pemahaman, serta proses pembelajaran dapat berlangsung secara menyenangkan dan optimal (Wahyunica dalam Salsabila, dkk., 2020).



Gambar 2.1 Media Roda Putar

B.2 Cara Permainan Roda Berputar

Menurut Utami F, dkk., (2022), langkah-langkah permainan dengan media roda putar yakni :

- a. Anak sebagai pemain, menunggu giliran bergantian secara tertib
- b. Nama anak dipanggil satu persatu untuk bermain
- c. Anak memutar roda putar secara perlahan sampai berhenti pada angka atau kata yang ditunjuk oleh jarum roda
- d. Guru/ penyuluh membacakan tugas atau perintah sesuai dengan kegiatan pembelajaran dan anak menyelesaikan tugas atau perintah tersebut
- e. Jika jawaban benar maka akan mendapat nilai.
- f. Permainan dapat dilakukan berulang dan bergirli sesuai dengan waktu yang ditelah disediakan.

B.3 Kelebihan Permainan Roda Berputar

Menurut Simbolon R, (2019) ada beberapa kelebihan dalam permainan bola putar yaitu :

1. Media mudah dibuat
2. Tampilan media sangat menarik
3. Dapat merangsang aspek bahasa yaitu kognitif, motorik, agama dan moral
4. Dapat meningkatkan kemampuan berpikir

B.4 Kelemahan Permainan Roda Berputar

Menurut Simanjuntak & Andayani (2022) ada beberapa kelemahan dalam permainan bola putar yaitu :

1. Permainan terkesan pasif karena pemain hanya berdiri dan membaca isi materi yang didupatkannya
2. Permainan sedikit membosankan karena pemain sedikit lebih lama menunggu roda putar berhenti dan menunggu giliran untuk bermain kembali.
3. Pemain terkadang jenuh dalam menunggu giliran kembali untuk memutar roda putar.

C. Pengetahuan

C.1 Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara-cara dan dengan alat-alat tertentu. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah. Pengetahuan ini bermacam-macam jenis dan sifatnya, ada yang langsung dan ada yang tak langsung, ada yang bersifat tidak tetap (berubah-ubah), subyektif, dan khusus, dan ada pula yang bersifat tetap, obyektif dan umum. Jenis dan sifat pengetahuan ini pengetahuan ini tergantung kepada sumbernya dan dengan cara dan alat apa pengetahuan itu diperoleh, serta ada pengetahuan yang benar dan ada pengetahuan yang salah (Darsini, dkk, 2019).

C.2 Komponen Pengetahuan

Definisi ilmu pengetahuan melibatkan enam macam komponen utama, yaitu :

1. Masalah (*Problem*) yaitu sesuatu untuk dikomunikasikan, memiliki sikap ilmiah dan harus dapat diuji.
2. Sikap (*Attitude*) yaitu rasa ingin tau dan mempunyai usaha untuk memecahkan masalah, bersikap dan bertindak objektif, dan sabar dalam melakukan observasi.
3. Metode (*Method*) yaitu berkaitan dengan hipotesis yang akan diuji bukan merupakan sesuatu yang absolut atau mutlak.
4. Aktivitas (*aktivity*) yaitu sesuatu yang dikerjakan yang terdiri dari aspek invidual dan sosial.
5. Kesimpulan (*conclusion*) yaitu pemahaman yang dicapai sebagai hasil pemecahan masalah.

6. Pengaruh (effects) yaitu apa yang dihasilkan memiliki pengaruh terhadap ekologi (applied science) dan pengaruh ilmu terhadap masyarakat dengan membudayakannya menjadi berbagai macam nilai (Darsini, dkk, 2019).

C.3 Tingkat Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1. Pengetahuan dalam ranah kognitif

- a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pada jenjang ini menekankan pada kemampuan dalam mengingat kembali materi yang telah dipelajari, seperti pengetahuan tentang istilah, fakta khusus, konvensi, kecenderungan dan urutan, klasifikasi dan kategori, kriteria serta metodologi.

- b. Pemahaman (*Comprehension*)

Pada jenjang ini, pemahaman diartikan sebagai kemampuan dalam memahami materi tertentu yang dipelajari.

- c. Penerapan (*Application*)

Pada jenjang ini, aplikasi diartikan sebagai kemampuan menerapkan informasi pada situasi nyata, dimana peserta didik mampu menerapkan pemahamannya dengan cara menggunakannya secara nyata.

- d. Analisis (*Analysis*)

Pada jenjang ini, dapat dikatakan bahwa analisis adalah kemampuan menguraikan suatu materi menjadi komponen-komponen yang lebih jelas.

- e. Sintesis (*Synthesis*)

Pada jenjang ini, sintesis dimaknai sebagai kemampuan memproduksi dan mengkombinasikan elemen-elemen untuk membentuk sebuah struktur yang unik.

- f. Evaluasi (*Evaluation*)

Pada jenjang ini, evaluasi diartikan sebagai kemampuan menilai manfaat suatu hal untuk tujuan tertentu berdasarkan kriteria yang jelas.

2. Pengetahuan Dalam Ranah Afektif

a. Penerimaan (*Receiving*)

Kategori ini merupakan tingkat afektif yang terendah yang meliputi penerimaan masalah, situasi, gejala, nilai dan keyakinan secara pasif.

b. Menanggapi (*Responding*)

Kategori ini berkenaan dengan jawaban dan kesenangan menanggapi atau merealisasikan sesuatu yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianut masyarakat. Atau dapat pula dikatakan bahwa menanggapi adalah suatu sikap yang menunjukkan adanya partisipasi aktif untuk mengikutsertakan dirinya dalam fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya dengan salah satu cara.

c. Penilaian (*Valuing*)

Kategori ini berkenaan dengan memberikan nilai, penghargaan dan kepercayaan terhadap suatu gejala atau stimulus tertentu

d. Organisasi (*Organization*)

Kategori ini meliputi konseptualisasi nilai-nilai menjadi sistem nilai, serta pemantapan dan prioritas nilai yang telah dimiliki.

e. Karakteristik (*Characterization*)

Kategori ini berkenaan dengan keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki seseorang yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya.

3. Pengetahuan Dalam Ranah Psikomotor

a. Meniru

Kategori meniru ini merupakan kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan contoh yang diamatinya walaupun belum dimengerti makna ataupun hakikatnya dari keterampilan itu.

b. Memanupulasi

Kategori ini merupakan kemampuan dalam melakukan suatu tindakan serta memilih apa yang diperlukan dari apa yang diajarkan.

c. Pengalamiahan

Kategori ini merupakan suatu penampilan tindakan dimana hal yang diajarkan dan dijadikan sebagai contoh telah menjadi suatu kebiasaan dan gerakan-gerakan yang ditampilkan lebih meyakinkan.

d. Artikulasi

Kategori ini merupakan suatu tahap dimana seseorang dapat melakukan suatu keterampilan yang lebih kompleks terutama yang berhubungan dengan gerakan interpretatif (Darsini, dkk., 2019)

C.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Darsini (2019), pengetahuan yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara umum faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu faktor internal (berasal dari dalam individu) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu).

1. Faktor Internal

a. Usia

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik

b. Jenis kelamin

Cara kerja otak perempuan dan laki-laki ini disebut sebagai *female end zone* dan *male end zone*. Perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, hal tersebut yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Laki-laki memiliki kemampuan motorik yang jauh lebih kuat dibandingkan perempuan. Kemampuan ini dapat digunakan untuk kegiatan yang memerlukan koordinasi yang baik antara tangan dan mata.

2. Faktor eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adakalanya pekerjaan yang dilakukan seorang individu akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada individu untuk memperoleh pengetahuan atau bisa juga aktivitas pekerjaan yang dimiliki malah menjadikan individu tidak mampu mengakses suatu informasi.

c. Pengalaman

Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan.

d. Sumber informasi

Salah satu faktor yang dapat memudahkan individu dalam memperoleh pengetahuan yaitu dengan cara mengakses berbagai sumber informasi yang ada di berbagai media. Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini, semakin memudahkan bagi seseorang untuk bisa mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

e. Minat

Minat atau passion akan membantu seseorang dan bertindak sebagai pendorong guna pencapaian sesuatu hal / keinginan

yang dimiliki individu. Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam

f. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada didalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap menjaga kebersihan lingkungan.

g. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi. Seseorang yang berasal dari lingkungan yang tertutup seringkali sulit untuk menerima informasi baru yang akan disampaikan.

C.5 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya persentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76 -100%), sedang atau cukup (56 - 75%) dan kurang (<55%) (Darsini, 2019).

D. Cara Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

Kesehatan mulut merupakan hal penting untuk kesehatan secara umum dan kualitas hidup. Mulut sehat berarti terbebas kanker

tenggorokan, infeksi dan luka pada mulut, penyakit gusi, kerusakan gigi, kehilangan gigi, dan penyakit lainnya, sehingga tidak terjadi gangguan yang membatasi dalam menggigit, mengunyah, tersenyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial. Salah satu kesehatan mulut adalah kesehatan gigi.

Menurut Malina, dkk., (2020) memelihara kesehatan gigi dan mulut dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan cara :

1. Menyikat gigi

Menyikat gigi adalah kegiatan rutinitas yang penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan gigi setiap hari, menyikat gigi merupakan suatu kontrol plak dan langkah awal untuk mencegah kerusakan gigi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menyikat gigi adalah :

- a. Memilih pasta gigi yang mengandung fluoride untuk membantu membersihkan gigi dan melindungi gigi dari kerusakan gigi dengan takaran yang cukup sebesar kacang polong.
- b. Memilih bulu sikat gigi yang lembut, memilih kepala sikat gigi yang lebih kecil untuk dapat menjangkau seluruh permukaan gigi, model sikat gigi yang nyaman dipakai, gagang sikat gigi yang tidak licin, menyimpan sikat gigi setelah digunakan dengan cara berdiri.
- c. Menyikat gigi dengan lembut, karena menyikat gigi terlalu panjang misalkan 5-6 gigi sekaligus dapat menyebabkan kerusakan gigi.
- d. Frekuensi menyikat gigi dilakukan sebanyak 2 kali sehari yaitu pagi setelah sarapan pagi dan malam hari sebelum tidur karena pada waktu tidur produksi air ludah berkurang sehingga asam yang dihasilkan oleh plak akan lebih pekat dan kemampuan untuk merusak gigi akan semakin besar.
- e. Waktu yang digunakan untuk menyikat gigi setidaknya minimal 2 menit. Karena menyikat gigi terlalu cepat tidak akan efektif untuk membersihkan plak.

2. Menjaga pola makan

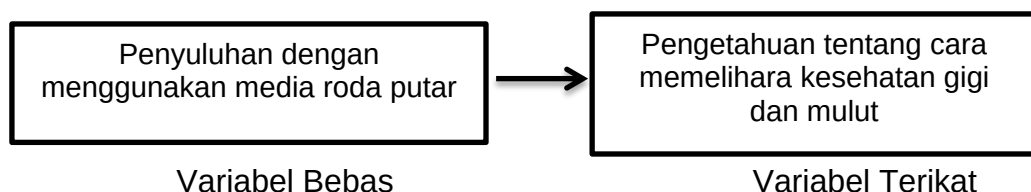
Memperhatikan pola makan sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga pola makan diantaranya dapat dilakukan dengan :

- a. Mengurangi konsumsi makanan yang terlalu manis dan lengket untuk mencegah terjadinya kerusakan gigi contohnya coklat, permen, dodol, wafer, es krim, dan sejenis makanan yang mengandung gula lainnya.
 - b. Membiasakan konsumsi makanan yang berserat dan banyak mengandung air seperti sayuran dan buah-buahan untuk menyehatkan gigi.
3. Melakukan kontrol gigi dengan cara memeriksakan ke dokter gigi selama 6 bulan sekali secara rutin.

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep atau variabel yang akan diamati (diukur) melalui penelitian. Agar dapat diukur dan diamati, maka konsep tersebut harus dijabarkan ke dalam variabel-variabel. Variabel mengandung penelitian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. Variabel dibedakan menjadi 2 yaitu :

- a. Variabel bebas (Independen) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Pada penelitian ini variabel bebas adalah penyuluhan dengan menggunakan permainan roda putar.
- b. Variabel terikat (Dependen) yaitu variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah pengetahuan, sikap dan tindakan tentang cara menjaga kesehatan gigi dan mulut.



F. Definisi Operasional

1. Penyuluhan dengan permainan roda putar
Penyampaian informasi tentang cara memelihara kesehatan gigi dan mulut dengan permainan dengan media roda putar.
2. Pengetahuan adalah pemahaman siswa/i tentang pemeliharaan kesehatan gigi yaitu menyikat gigi, makan makanan yang menyehatkan gigi dan kontrol ke dokter gigi sekali dalam 6 bulan.