

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku Menyikat Gigi

2.1.1 Perilaku Menyikat Gigi

Menurut Wijayanti (2023), menyikat gigi merupakan salah satu metode untuk membersihkan gigi melalui berbagai macam gerakan. Tujuan utama dari menyikat gigi adalah menghilangkan sisa makanan yang menempel pada gigi. Terdapat beragam teknik yang dapat digunakan, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh ketepatan dalam penerapan teknik tersebut. Oleh karena itu, menyikat gigi sebaiknya dilakukan dengan mengombinasikan beberapa gerakan sesuai urutan gigi agar seluruh permukaan gigi dapat terjangkau. Kebiasaan menjaga kesehatan gigi dan mulut pada anak, khususnya usia sekolah dasar, mencakup rutinitas menyikat gigi dengan teknik yang benar. Masa ini memerlukan perhatian lebih karena anak sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Selain menyikat gigi, perawatan kebersihan mulut juga dapat didukung dengan penggunaan alat tambahan, seperti pembersih lidah, obat kumur, dan benang gigi apabila diperlukan (Sekarlawu et al., 2021).

2.1.2 Masalah Kesehatan Gigi pada anak

Anak-anak prasekolah merupakan kelompok demografis yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan gigi dan mulut. Banyak masalah gigi dan mulut sering muncul di kalangan anak-anak, terutama dalam kelompok usia dini. Karies, yang umum dikenal sebagai gigi berlubang, adalah kondisi di mana struktur gigi terganggu akibat kerusakan pada lapisan paling luar gigi, yaitu enamel (Kristianto et al., 2023). Masalah ini terutama disebabkan oleh penumpukan bakteri dalam rongga mulut, yang semakin diperparah oleh konsumsi makanan manis yang sering dan kurangnya perawatan kebersihan mulut yang baik. Gingivitis, yang juga dikenal sebagai peradangan gusi, adalah kondisi yang ditandai dengan pembengkakan jaringan gusi akibat infeksi bakteri. Munculnya keadaan ini dipicu

oleh kurangnya perawatan kebersihan mulut, yang menyebabkan penumpukan plak di area mulut (Meidina et al., 2023).

2.1.3 Perilaku Menyikat Gigi

Menurut (Heny Noor Wijayanti, 2023), menggosok gigi adalah metode yang digunakan untuk membersihkan gigi dengan berbagai jenis gerakan. Secara umum, menggosok gigi bertujuan untuk menghilangkan sisa makanan yang menempel pada gigi. Terdapat berbagai metode dalam menyikat gigi, namun untuk memperoleh hasil yang optimal diperlukan penerapan teknik yang benar. Penyikatan gigi tidak cukup dilakukan dengan satu cara saja, melainkan perlu mengombinasikan beberapa teknik sesuai urutan gigi sehingga seluruh permukaan dapat dibersihkan tanpa menimbulkan kerusakan pada enamel. Kebiasaan anak dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut mencakup penyikatan gigi secara teratur dengan teknik yang tepat, khususnya pada anak usia sekolah dasar yang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, kebersihan mulut juga dapat didukung dengan penggunaan alat tambahan, seperti pembersih lidah, obat kumur, dan benang gigi apabila diperlukan (Sekarlawu et al., 2021).

2.1.4 Frekuensi didalam menyikat gigi.

Frekuensi didalam menyikat gigi dapat dipahami sebagai jumlah sikat ulang yang dilakukan dan kesehatan gigi serta mulut mencerminkan perilaku yang berdampak pada kebersihan, misalnya dengan menyikat gigi sebanyak 1 kali, 2 kali, 3 kali, atau hingga 4 kali. Meskipun demikian, frekuensi yang dianjurkan untuk menyikat gigi adalah setidaknya 2-3 kali dalam sehari (Rakhman et al., 2024).

2.1.5 Waktu menyikat Gigi

Menurut Heny (2023), waktu ideal untuk menyikat gigi adalah setelah sarapan pagi dan pada malam hari sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan bertujuan untuk menghilangkan sisa makanan yang menempel pada permukaan maupun sela-sela gigi dan gusi, sedangkan menyikat gigi sebelum tidur penting untuk mencegah pertumbuhan bakteri di dalam mulut, karena saat tidur produksi saliva menurun

sehingga fungsi pembersihan alami tidak optimal. Sementara itu, Eldarita (2021) menyarankan agar penyikatan gigi dilakukan minimal dua kali sehari, yaitu setelah makan dan sebelum tidur malam. Durasi menyikat gigi juga perlu diperhatikan, idealnya berlangsung antara 5 hingga 120 detik. Menyikat gigi selama 120 detik terbukti dapat mengurangi plak hingga 26% lebih banyak dibandingkan hanya 5 detik. Faktor waktu dalam menyikat gigi mencakup lamanya penyikatan dan efektivitas gerakan. Frekuensi atau kebiasaan menyikat gigi yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko kerusakan gigi (Rakhman et al., 2024).

2.1.6 Cara Menyikat Gigi secara umum

Cara yang tepat dalam menyikat gigi menurut Marlina et al, (2024) dirinya melibatkan gerakan melingkar atau gerakan naik turun. Teknik yang dikenal sebagai “merah-putih” dilakukan dengan menyikat dari area yang merah yaitu “gusi” menuju area yang putih yaitu “gigi”. Untuk gigi depan atas, gerakan menyikat dimulai dari atas ke bawah, sedangkan untuk gigi depan bawah, gerakannya adalah dari bawah ke atas. Kita juga harus menghindari menyikat gigi dengan kuat ke samping, karena hal ini dapat merusak enamel dan mengubah bentuk gusi menjadi tumpul dari yang seharusnya runcing. Di samping itu, Setelah menyadari berbagai masalah yang dapat timbul akibat sakit gigi, kita perlu lebih berhati-hati terhadap kesehatan gigi dan gusi. Penting bagi kita untuk mempelajari serta memahami faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan gigi. Selanjutnya, kita perlu menerapkan ilmu yang sudah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan gigi :

2.1.7 Makanan

Seperti dijelaskan pada bab sebelumnya, sisa makanan yang tertinggal di dalam mulut, khususnya yang bersifat lengket dan manis, dapat memicu terbentuknya plak. Penumpukan plak ini berpotensi menyebabkan karies gigi, terutama pada individu yang kurang menjaga kebersihan mulut. Plak biasanya berwarna putih menyerupai gigi, sehingga sulit terdeteksi dengan mata biasa. Kerusakan gigi umumnya baru terlihat setelah terbentuk lubang yang mencapai pulpa. Jika kondisi

ini terjadi, gigi akan menimbulkan rasa nyeri ketika mengonsumsi makanan yang terlalu dingin atau pedas. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mulut perlu didukung dengan pengaturan pola makan. Beberapa langkah pencegahan dapat dilakukan untuk mengurangi risiko kerusakan gigi yang berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari.

2.1.7.1 Kurangi Makanan Serba Manis

Permen dan cokelat merupakan contoh makanan yang dapat memicu kerusakan gigi karena sifatnya yang manis dan lengket. Roti dengan tambahan selai juga termasuk makanan dengan kadar gula tinggi. Sisa makanan bergula ini akan diubah oleh bakteri menjadi asam, yang kemudian merusak gigi. Semakin lama sisa makanan menempel pada gigi, semakin besar pula risiko terjadinya karies. Salah satu cara sederhana untuk mengurangi sisa makanan yang melekat pada gigi adalah dengan berkumur menggunakan air putih. Selain itu, konsumsi buah-buahan yang berair dan kaya serat juga bermanfaat bagi kesehatan gigi, karena gesekan antara buah dan permukaan gigi membantu mengurangi plak yang menempel.

2.1.7.2 Hindari Makanan yang Terlalu Asam

Asam dapat merusak gigi, begitu pula konsumsi makanan yang memiliki rasa asam. Contohnya antara lain cuka yang digunakan dalam kuah acar, kuah empek-empek, maupun berbagai jenis buah yang bercita rasa asam. Jenis-jenis makanan yang tidak terlalu asam dapat menimbulkan karies gigi. Namun, gangguan ini dapat dicegah dengan cara menggosok gigi. Lapisan email akan terbentuk kembali setelah lapisan plak dibersihkan. Hindarilah makanan yang terlalu asam karena makanan itu dapat merusak email dan bagian dalam gigi tanpa bisa diperbaiki lagi.

2.1.7.3 Menghindari Makanan Keras, terlalu panas maupun terlalu dingin karena efek dari makanan tersebut akan menyebabkan kerusakan pada gusi serta lapisan email, atau saraf.

2.1.8 Dampak Tidak Menyikat Gigi

2.1.8.1 Gusi Mengalami Bengkak

Gusi yang sehat umumnya berwarna merah muda. Pembengkakan gusi dapat dipicu oleh berbagai faktor dan biasanya disertai gejala lain, seperti keluarnya nanah di sekitar gigi atau gusi, bau mulut yang tidak sedap, serta rasa tidak nyaman di dalam mulut (Amaliya et al., 2020).

2.1.8.2 Lesi ulserasi

Lesi ulserasi pada mukosa mulut merupakan kondisi yang sering ditemukan pada anak-anak. Anak yang mengalaminya biasanya akan merasa terganggu saat mengunyah, menelan, maupun berbicara. Jika tidak segera ditangani, baik melalui pengobatan mandiri maupun pemeriksaan ke tenaga medis, serta apabila kondisi ini sering berulang, maka dapat memengaruhi status gizi dan berdampak pada kualitas hidup anak (Adam et al., 2022). Ulserasi pada rongga mulut memiliki beragam faktor penyebab, dengan yang paling umum adalah infeksi, gangguan imun, trauma, maupun proses neoplastik (Heny Noor Wijayanti, 2023).

2.1.8.3 Halitosis (Bau Mulut)

Halitosis, atau bau mulut, adalah kondisi yang dapat berdampak pada kualitas hidup penderitanya karena menurunkan rasa percaya diri serta mengganggu interaksi sosial. Halitosis disebabkan oleh bakteri yang terdapat di lidah, seperti *Solobacterium moorei*, *Actinomyces*, *Fusobacterium*, *Streptococcus mutans*, *Staphylococcus aureus* dan sebagainya akan menyebabkan adanya senyawa yang menyebabkan bau busuk (Adam et al., 2022).

2.1.8.4 Nyeri pada Gusi / Gigi

Nyeri pada gusi termasuk salah satu bentuk penyakit periodontal yang umum terjadi dan biasanya bersifat ringan. Kondisi ini muncul akibat penumpukan plak bakteri di permukaan gigi yang disebabkan oleh kebiasaan menyikat gigi yang kurang efektif. Oleh karena itu, menyikat gigi dengan benar sangat penting untuk memastikan sisa makanan terangkat dengan baik sehingga pertumbuhan plak dapat

dicegah. Seseorang dapat dikatakan mengalami radang gusi apabila terdapat gejala berupa halitosis dan perdarahan gusi tanpa rasa nyeri, baik secara spontan maupun saat menyikat gigi. Kondisi ini sebenarnya dapat dicegah dan diatasi melalui praktik kebersihan mulut yang baik (Andayasari & Wibowo, 2020).

2.1.8.9 Karies gigi

Karies gigi merupakan gangguan pada jaringan gigi yang ditandai dengan kerusakan yang berawal dari permukaan gigi, seperti enamel dan dentin, kemudian dapat berlanjut hingga ke pulpa. Kondisi ini termasuk salah satu bentuk kerusakan gigi yang paling sering terjadi pada anak usia prasekolah dan berpotensi menghambat proses tumbuh kembang mereka (Lestari et al., 2024). Karies pada anak prasekolah tergolong serius karena dapat menyebabkan gigi rapuh, berlubang, bahkan patah, sehingga anak kehilangan kemampuan mengunyah dengan baik dan terganggu sistem pencernaannya. Selain itu, karies juga menimbulkan rasa nyeri, meningkatkan ketidakhadiran di sekolah, mengurangi konsentrasi belajar, serta memengaruhi nafsu makan dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Dampak tersebut pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi anak dan dapat menghambat pertumbuhan fisiknya (Meidina et al., 2023). Dengan demikian, karies gigi tidak hanya berdampak pada kesehatan mulut, tetapi juga pada kondisi gizi dan kesehatan umum anak.

2.2.9 Cara Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut

penyebab terjadinya bau mulut sudah kita ketahui. Selanjutnya cara menjaga kebersihan gigi dan mulut antara lain :

2.1.9.1 Menyikat gigi dengan tekanan berlebihan dapat menyebabkan abrasi pada permukaan leher gigi (daerah servikal), yang ditandai dengan kerusakan atau kehilangan enamel. Abrasi ini sering kali disebabkan oleh teknik menyikat yang tidak tepat, seperti gerakan horizontal yang kuat, penggunaan sikat gigi dengan bulu keras dan frekuensi menyikat yang berlebihan. Studi menunjukkan bahwa kebiasaan menyikat gigi yang salah dapat menyebabkan kerusakan berbentuk "V" atau cekungan pada leher gigi. Oleh karena itu, disarankan untuk menggunakan

teknik menyikat yang lembut, dengan gerakan melingkar, serta menggunakan sikat gigi berbulu lembut untuk mencegah kerusakan enamel (Dewi & Sari, 2020).

2.1.9.2 Menggunakan pasta gigi berfluorida.

Fluorida dalam pasta gigi berperan penting dalam memperkuat enamel gigi dan mencegah demineralisasi. Studi *in situ* menunjukkan bahwa pasta gigi yang mengandung natrium fluorida dapat meningkatkan remineralisasi enamel dan memberikan perlindungan terhadap erosi asam. Penggunaan rutin pasta gigi berfluorida dengan konsentrasi 1100–1150 ppm efektif dalam memperkuat struktur gigi dan mencegah kerusakan akibat asam (Creeth, 2020).

2.1.10 Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku menyikat gigi

Penelitian oleh Arora et al., (2020) menyoroti pentingnya faktor sosial dan perilaku dalam membentuk kebiasaan menyikat gigi anak, khususnya di komunitas pedesaan Lithgow, New South Wales, Australia. Studi ini menemukan bahwa frekuensi menyikat gigi sangat dipengaruhi oleh status sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua dan akses terhadap fasilitas kesehatan gigi. Anak-anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi tinggi cenderung lebih sering menyikat gigi dan perilaku tersebut didukung oleh keterlibatan aktif orang tua dalam membimbing dan mengawasi rutinitas menyikat gigi anak. Selain itu, pengetahuan orang tua yang lebih baik tentang pentingnya kesehatan gigi mendorong pembentukan kebiasaan menyikat gigi sejak dini. Tidak hanya itu, anak-anak yang tinggal di lingkungan dengan akses mudah ke layanan kesehatan gigi dan program edukasi oral hygiene yang baik, memperlihatkan perilaku menyikat gigi yang lebih konsisten dan benar. Penelitian ini juga menekankan peran penting intervensi berbasis masyarakat, seperti kampanye edukasi dan program sekolah, dalam memperbaiki praktik menyikat gigi pada anak-anak, terutama yang berasal dari latar belakang keluarga dengan keterbatasan sumber daya. Dengan demikian, studi ini menegaskan bahwa membentuk perilaku menyikat gigi yang baik tidak bisa hanya mengandalkan aspek individual anak, tetapi harus memperhatikan faktor lingkungan dan sosial yang mendukung secara holistik.

2.1.1.11 Aspek-aspek Menyikat Gigi

Penelitian yang dilakukan oleh Wowor et al. (2024) menekankan bahwa perilaku menyikat gigi pada anak usia sekolah tidak hanya dipengaruhi oleh rutinitas sehari-hari, tetapi juga oleh pemahaman mengenai teknik menyikat gigi yang benar. Studi tersebut menunjukkan bahwa frekuensi menyikat gigi minimal dua kali sehari, yaitu setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam, menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan serta kebersihan gigi. Selain itu, teknik yang digunakan juga berperan besar, yakni menyikat gigi dengan gerakan dari arah gusi ke permukaan gigi menggunakan tekanan ringan serta memakai sikat gigi berbulu halus.

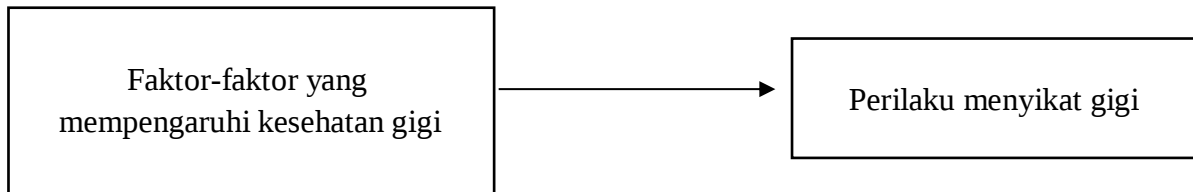
2.2.10 Langkah-Langkah Menyikat Gigi Pada Anak Sd



Gambar 2.1 Prosedur Menyikat Gigi.

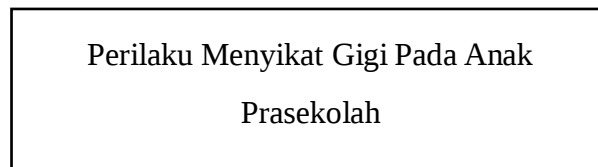
(RSUP dr. Kariadi)

2.2 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori
(Arora et al., 2020; Wowor et al., 2024)

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep