

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PERILAKU

1. Pengertian perilaku

Perilaku merupakan suatu reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya, reaksi tersebut mempunyai bentuk bermacam-macam yang pada hakekatnya digolongkan menjadi 2 yakni bentuk pasif (tanpa tindakan nyata atau konkrit), dan dalam bentuk aktif (dengan tindakan konkrit). Bentuk perilaku ini dapat diamati melalui sikap dan tindakan saja, perilaku juga dapat bersifat potensial yakni dalam bentuk pengetahuan, motivasi dan persepsi. (Notoajmojo, 2012)

Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak nampak, dari yang dirasakan sampai yang tidak dirasakan. Untuk mengenali perilaku manusia lebih lanjut terdapat lima pendekatan utama tentang perilaku, yaitu pendekatan neurobiologik, behavioristic, kognitif, psikoanalisis dan humanistik. Pendekatan behavioristic menitikberatkan pada perilaku yang nampak, perilaku kognitif, menurut pendekatan ini individu didorong oleh insting bawaan dan sebagian besar perilaku itu tidak di sadari. Pendekatan humanistic, perilaku individu mampu mengarahkan perilaku dan memberikan warna pada lingkungan. (Muhammad Nasrulla, 2014)

2. Pengertian perilaku menyikat gigi

Perilaku menyikat gigi merupakan kemampuan menyikat gigi secara baik dan benar yang menjadi faktor yang cukup penting dalam perawatan kesehatan gigi dan mulut. Karena perilaku dalam menyikat gigi merupakan faktor dasar dari kebersihan gigi yang dapat menciptakan kebersihan gigi dan mulut. Kebersihan gigi dan mulut dapat menentukan tingkat kesehatan gigi dan mulut seseorang. (Arianto, 2014)

B. Menyikat gigi

1. Pengertian menyikat gigi

Sikat gigi merupakan salah satu alat yang digunakan untuk membersihkan gigi dan mulut. Dengan kemajuannya zaman sikat gigi pun dapat ditemukan beberapa macam sikat gigi, baik manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk. Walaupun banyak jenis sikat gigi di pasaran, harus diperhatikan sikat gigi yang efektif untuk membersihkan gigi dan mulut, seperti kenyamanan bagi setiap individu meliputi ukuran, tekstur dan bulu sikat, mudah untuk dibersihkan dan dikeringkan sehingga tidak lembab. (Arianto, 2014)

Salah satu kebersihan gigi dan mulut adalah dengan menjaga kebersihan mulut dengan cara menggosok gigi secara baik dan benar. Menyikat gigi adalah sebuah aktivitas yang sering dilakukan oleh

seluruh masyarakat Indonesia, namun masih banyak yang mengira menyikat gigi cukup hanya dilakukan saat mandi pagi dan sebelum

tidur. Namun dari hal tersebut meski menyikat gigi adalah hal yang lumrah dan sering dilakukan dikehidupan kita sehari-hari dan semua masyarakatpun mengetahui tentang menyikat gigi namun masih banyak pula yang belum mengetahui teknik dan waktu menyikat gigi yang benar. (Paptiwi, 2007)

a. Syarat sikat gigi yang ideal secara umum

- 1) Tangkai : tangkai harus enak dan mudah untuk di pegang dengan stabil, pegangan sikat harus cukup lebar dan cukup tebal.
- 2) Kepala sikat : jangan terlalu besar dan ujung kepala sikat membulat, untuk orang dewasa 25 – 29 mm x 10 mm; untuk anak-anak 15 – 24 mm x 8 mm
- 3) Tekstur harus memungkinkan sikat digunakan dengan efektif tanpa merusak jaringan lunak maupun jaringan keras. Sikat gigi biasanya mempunyai 1600 bulu, panjang 11 mm, dan diameternya 0.008 mm yang tersusun menjadi 40 rangkaian bulu dalam 3 atau 4 deretan.

2. Alat bantu sikat gigi

Alat bantu sikat gigi biasanya digunakan untuk bagian gigi yang tidak mudah dibersihkan seperti bagian gigi pada interdental, padahal daerah tersebut merupakan potensi terjadinya karies ataupun peradangan pada gusi.

Adapun macam-macam alat bantu yang dapat digunakan yaitu :
Benang gigi (dental flossing, sikat interdental, sikat dengan berkas bulu tunggal). Paptiwi, 2007)

3. Bahan oral fisioterapi (Pasta Gigi)

Pasta gigi adalah bahan yang sering digunakan untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi, serta memberikan aroma segar dan nyaman dalam rongga mulut karena aroma yang terkandung didalam pasta gigi tersebut.

Pasta gigi biasanya mengandung bahan abrasive, pembersih, bahan rasa dan warna, dan juga pemanis selain itu juga ditambahkan bahan flour dan air.

Bahan abrasive membantu melepaskan plak tanpa menghilangkan lapisan email pada gigi. Bahan dari abrasive yaitu kalsium karbonat, atau alumunium hidroksida dengan jumlah 20-40% dari isi pasta gigi. (Paptiwi, 2007)

4. Teknik menyikat gigi

Teknik menyikat gigi ialah cara umum yang dianjurkan untuk membersihkan deposit lunak pada permukaan gigi dan gusi. Oleh karena itu teknik menyikat gigi harus dilakukan dan dilaksanakan secara efektif, optimal dan teratur. Terdapat teknik-teknik yang berbeda-beda untuk membersihkan gigi dan memijat gusi dengan sikat gigi.(Paptiwi,2007)

Dalam penyikatan gigi harus diperhatikan hal-hal seperti berikut:

- a. Teknik menyikat gigi harus dapat membersihkan semua permukaan gigi dan gusi secara efisiensi terutama daerah saku gusi dan daerah interdental.
- b. Pergerakan dari sikat gigi tidak boleh menyebabkan abrasi pada gusi.
- c. Teknik penyikatan harus sederhana dan tepat.
- d. Frekuensi menyikat gigi telah disetujui dan disepakati bahwa gigi sebaiknya dibersihkan minimal 2 kali dalam sehari, setiap sesudah sesudah makan dan sebelum tidur. (Paptiwi, 2007)

Agar penyikatan gigi lebih baik dan mendapatkan hasil yang lebih baik adapun beberapa teknik dalam menyikat gigi yaitu :

1. Teknik Vertikal

Kedua rahang gigi tertutup, setelah itu permukaan bukal gigi disikat dengan gerakan ke atas ke bawah. Untuk permukaan lingual dan palatinal dilakukan yang sama namun dengan mulut terbuka. (Paptiwi, 2007)

2. Teknik Horizontal

Permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan kedepan dan kebelakang. Untuk permukaan oklusal gerakan horizontal yang sering disebut “scrub brush” teknik dapat dilakukan dan terbukti merupakan cara yang sesuai dengan

bentuk anatomis permukaan oklusal. Namun masih banyak yang belum mendapatkan informasi yang lebih baik, biasanya menyikat gigi dengan teknik vertikal dan horizontal. Sebenarnya cara ini kurang baik karena dapat menyebabkan resesi gusi dan abrasi gusi. (Paptiwi, 2007)

3. Teknik Stilman

Teknik ini biasanya yang paling dianjurkan karena sederhana tetapi efisien dan dapat digunakan diseluruh bagian gigi dan mulut. Bulu pada sikat gigi diletakan pada gusi sejauh mungkin dari permukaan oklusal dengan ujung bulu sikat mengarah ke apex dan sisi bulu sikat digetarkan perlahan-lahan melalui permukaan gigi sehingga bagian belakang dari kepala sikat bergerak dengan lengkupan atau memutar. Cara ini menghasilkan pemijatan gusi dan juga diharapkan membersihkan sisa makanan dari daerah interdental dan proksimal. (Darby and Walsh, 2015)

4. Teknik Roll

Teknik ini merupakan teknik yang sering digunakan oleh seluruh orang, karena teknik ini merupakan gerakan sederhana, efisien dan menjangkau pada permukaan gigi. Teknik ini dilakukan dengan bulu sikat ditempatkan pada permukaan gusi dengan ujung sikat mengarahkan ke gusi. Gerakan secara perlahan melalui permukaan gigi sehingga

permukaan bagian belah kepala sikat bergerak dengan memutar. Teknik roll adalah menggerakkan sikat gigi secara berputar (Paptiwi, 2007)

5. Teknik Fones

Teknik ini biasanya sering digunakan oleh setiap orang. Karena teknik ini sangat sering di pelajari atau dimengerti. Teknik ini dilakukan dengan bulu sikat ditempatkan tegak lurus pada permukaan bukal dan labial dengan gigi dalam keadaan oklusi. Sikat digerakan dalam lingkaran besar sehingga pada permukaan gigi atas dan bawah sekaligus disikat. Namun pada teknik ini daerah interproksimal tidak dibersihkan secara khusus. Setelah permukaan bukal dan labial disikat, mulut dibuka lalu permukaan lingual dan palatinal disikat dengan gerakan yang sama hanya saja dalam lingkaran yang kecil. Teknik ini biasanya dianjurkan untuk anak kecil karena mudah dilakukan. (Darby and Walsh, 2015)

6. Teknik Bass

Sikat ditempatkan dengan sudut 45° terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apikal dengan ujung-ujung bulu sikat pada tepi gusi. Dengan demikian, saku gusi dapat dibersihkan dan tepi gusi dapat dipijat. Sikat digerakan dengan getaran-getaran kecil kedepan dan kebelakang

selama kurang lebih 10-15 detik kesetiap daerah yang meliputi dua atau tiga gigi untuk menyikat permukaan bukal dan labial, tangkai dipegang dalam kedudukan horizontal dan sejajar dengan lengkungan gigi. Untuk permukaan lingual dan palatinal gigi belakang agak menyudut (agak horizontal) dan pada gigi depan, sikat dipegang vertikal. (Darby and Walsh, 2015)

7. Teknik Scrub

Sikat gigi diletakan secaaa Horizontal. Ujung bulu sikat diletakan pada area batas gusi dan gigi kemudian digerakan maju dan mudur berulang-ulang. Teknik Scrub ini bila dilakukan dengan penekanan berlebih akan menyebabkan abrasi atau menurunnya gusi pada gusi. (Paptiwi, 2007)

8. Teknik Charters

Teknik charters dilaukan dengan meletakan bulu sikat menekan gigi dengan arah bulu sikat menghadap permukaan pengunyahan pada gigi, gerakan ini dilakukan memutar dan mengenai seluruh permukaan gigi atas dan bawah. Biasanya metode ini direkomendasikan untuk klien yang sedang melakukan perawatan *Orthodontik* (kawat gigi) dan pada klien dengan penggunaan gigi tiruan yang permanen. (Paptiwi, 2007)

9. Teknik Kombinasi

Teknik kombinasi ini menggabungkan seluruh metode-metode dan disederhanakan menjadi beberapa gerakan diantaranya *vertical* (bulu sikat ditegak lurus pada permukaan fasial gigi dari depan sampai belakang bergerak dari leher gigi perbatasan garis gusi dan gigi kearah mahkota gigi digerakan keatas dan kebawah), *horizontal* (letakkan sikat pada permukaan gigi atau kunyah yang disebut oklusal atau permukaan pengunyahan dengan gerakan maju mundur secara berulang-ulang) dan gerakan memutar (letakkan gigi pada fasial dan dilakukan gerakan memutar dari atas sampai bawah dan dari belakang kiri, kedepan sampai bagian belakang kanan). (Darby and Walsh, 2015)

Teknik yang paling tepat dan sering disarankan adalah teknik Roll atau Modifikasi Stilman karena sederhana tetapi efisien dan dapat digunakan diseruluh bagian mulut. (Destya, 2014)

5. Frekuensi dan Waktu menyikat gigi

Waktu dalam menyikat gigi masih banyak yang belum memahami dan bahkan salah persepsi bahwa waktu menyikat gigi yang paling tepat untuk menggosok gigi ialah dua kali dalam sehari yaitu pada pagi setelah sarapan pagi dan malam sebelum tidur. Mengapa harus dalam dua waktu tersebut (Sufriani, 2018) :

- a. Menggosok gigi setelah sarapan (makan pagi) menyebabkan terangkat sisa-sisa makanan yang menempel diantara sela-sela gusi dan permukaan gigi agar kondisi mulut tetap bersih hingga makan siang.
- b. Menggosok gigi sebelum tidur menjadi penting karena dalam keadaan tidur bakteri dalam mulut tergolong aktif dikarenakan berkurangnya produksi air liur sebagai pembersih alami (Self Cleansing) sehingga dianjurkan untuk menggosok gigi sebelum tidur untuk tetap menjaga kebersihan gigi pada ssetelah makan malam. (dyah, 2017)

Untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut waktu menyikat gigi adalah salah satu prosedur yang menjadi sebuah keharusan terutama sebelum tidur, dikarenakan pada waktu tidur air ludah berkurang sehingga asam yang dihasilkan oleh plak akan menjadi lebih pekat dan kemampuannya untuk merusak gigi menjadi

peluang yang sangat besar. Oleh karena itu, dalam mengurangi kepekatan dari asam makan plak harus dihilangkan. Gigi harus disikat pada waktu pagi hari, yaitu 30 menit sesudah sarapan dan yang paling penting yaitu pada sebelum tidur. (Dyah, 2017)

C. Anak Sekolah

1. Pengertian

Perkembangan manusia merupakan suatu proses sepanjang kehidupan dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif, dan emosional. Sepanjang proses ini tiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan, hubungan, dan pengertian (*understanding*) (Herlina, Psikologi 2013).

Masa remaja merupakan masa yang penting kerana masa tersebut terjadi perkembangan intelektual, sosial, emosional dan kognitif. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) rata-rata berusia 12-15 Tahun, yang merupakan tahap dari masa remaja awal. WHO telah menetapkan usia 12-15 tahun sebagai salah satu usia yang menjadi indikator dalam “*Global Goals for Oral Health 2020*”, hal ini dikarenakan usia tersebut merupakan usia kritis yang menjadi indikator dalam pemantauan penyakit gigi dan mulut dan hampir semua gigi tetap yang menjadi indeks penelitian telah seutuhnya tumbuh. (Fitri, 2017)

2. Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Remaja itu sendiri memiliki perilaku khusus yaitu (Khamim, 2017) :

- c. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa menjauhkan remaja dari keluarganya.
- d. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
- e. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
- f. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (over confidence) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua.

3. Remaja Secara Spesifik

Minat universal paling penting pada masa remaja dapat dikategorikan menjadi 7 kategori yaitu (Khamim, 2017) :

- a. Minat Rekreasi
- b. Minat Pribadi
- c. Minat Sosial
- d. Minat Pendidikan
- e. Minat Vokasional
- f. Minat Religius
- g. Minat Dalam simbol status.

Seperti telah disampaikan bahwa remaja memiliki ciri-ciri yang dapat dibedakan dari sifat dan kepribadiannya dn anak usia remaja mmiliki sifat yang kognitif pada masa ini sebagai berikut (Khamim, 2017) :

- a. Remaja mampu menalar secara abstrak dalam situasi yang menawarkan beberapa kesempatan untuk melakukan penalaran dan berpikir proposional.
- b. Remaja mampu memahami kebutuhan logis dari pemikiran proposional, memperbolehkan penalaran tentang alasan yang kontradiktif dengan realita.
- c. Remaja dapat meningkatkan penguasaan dalam kata-kata kompleks dimana pada usia remaja menjadi lebih baik dari anak-anak.

- d. Remaja dapat memahami perasaan sendiri dalam memiliki kemampuan untuk menganalisis suatu perasaan dengan cara tertentu.
- e. Remaja mulai mengurangi nilai tentang penampilan dan lebih menekankan kepada nilai kepribadian.
- f. Remaja memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Faktor yang berperan secara signifikan dalam pengaturan emosi yang dilakukan remaja adalah meningkatkan sensitivitas remaja terhadap evaluasi yang diberikan orang lain terhadap mereka.

