

Efektivitas Teknik Kombinasi Dalam Menyikat Gigi Terhadap Pembentukan Plak Gigi Pada Siswa UPT SMAN 3 Pinrang

Syamsuddin Abubakar¹, Nurwiyana Abdullah², Almayana Putri Muis³

ABSTRAK

Menyikat gigi termasuk cara mekanis untuk menghilangkan plak gigi. Cara pencegahan penumpukan plak secara berlebihan pada permukaan gigi dapat dibatasi dengan mencegah pembentukan atau membersihkan plak secara teratur. Kebiasaan merupakan tindakan yang dilakukan secara konsisten dan terus menerus hingga terbentuk suatu pola dilevel pikiran bawah sadar. Untuk mencapai keberhasilan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut salah satunya melalui kemampuan menyikat gigi secara baik dan benar dipengaruhi pengetahuan, penggunaan alat, metode penyikatan gigi dan waktu penyikatan gigi yang tepat. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui mengetahui efektivitas teknik kombinasi vertikal, roll, horizontal, dan stillman dalam menyikat gigi terhadap plak pada gigi. **Metode Penelitian:** merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *One Group pre-test post-test*, analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon. **Hasil penelitian:** menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* perilaku responden sebelum diberikan promosi kesehatan gigi dan mulut sebanyak (38,25), sedangkan nilai rata-rata *post-test* perilaku responden sesudah diberikan promosi kesehatan gigi dan mulut sebanyak (52,29), dengan hasil uji statistik Wilcoxon $p = 0,001$. **Kesimpulan:** bahwa terdapat pengaruh teknik kombinasi dalam menyikat gigi terhadap plak pada siswa daripada yang menggunakan satu dalam teknik menyikat gigi.

Kata kunci : Teknik menyikat gigi; plak gigi

The effectiveness of combination techniques in brushing teeth on the formation of dental plaque in UPT students at SMAN 3 Pinrang

ABSTRACT

*Brushing teeth is a mechanical way to remove plaque. Ways to prevent excessive plaque buildup on the surface of the teeth can be limited by preventing the formation or cleaning plaque regularly. Habits are actions that are carried out consistently and continuously until a pattern is formed at the subconscious level. To achieve success in maintaining dental and oral health, one of which is through the ability to brush teeth properly and correctly influenced by knowledge, use of tools, brushing methods and the right time to brush teeth. **Research Objectives:** to determine the effectiveness of vertical, roll, horizontal, and stillman combination techniques in brushing teeth against plaque on teeth. **Research Methods:** is a quantitative study using the One Group pre-test post-test method, data analysis using the Wilcoxon statistical test. **Research results:** show that the average pre-test value of respondents' behavior before being given dental and oral health promotion was (38.25), while the average post-test value of respondents' behavior after being given dental and oral health promotion was (52.29), with the Wilcoxon statistical test result $p = 0.001$. **Conclusion:** that there is an effect of combination techniques in brushing teeth on plaque in students compared to those who use one technique in brushing teeth.*

Keywords : Tooth brushing technique; dental plaque

PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut ialah bagian dari kesehatan tubuh yang tidak bisa dipisahkan dengan yang lainnya karena kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi kesehatan tubuh holistic. Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian integral dari kesehatan tubuh, artinya tubuh yang sehat tidak terlepas dari memiliki gigi dan mulut yang sehat. Oleh karena itu, untuk melaksanakan pembangunan di bidang kesehatan, pembangunan di bidang kesehatan gigi tidak boleh ditinggalkan. Gigi dan mulut mempunyai arti penting dalam kehidupan manusia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2019). Menyebutkan bahwa Sebagian besar responden

sudah memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut. Namun masih ada responden yang berpengetahuan buruk menunjukkan perlu adanya peningkatan pembelajaran tentang kebersihan gigi dan mulut khususnya menyikat gigi.

Kebiasaan menyikat gigi waktu kecil mungkin tetap menggunakan teknik yang sama sampai dewasa. Teknik menyikat gigi tersebut yang digunakan biasanya masih salah salah, sehingga kerusakan gigi masih terjadi seperti sisa kotoran, karang gigi, dan gigi berlubang. Menyikat gigi sebaiknya dilakukan minimal 2 kali sehari, yaitu, setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam, dan lamanya 2 – 3 menit (Rahmadhan, 2010).

Waktu yang disarankan untuk menyikat gigi yang pertama adalah pada saat setelah sarapan pagi, karena menyikat gigi mampu menjaga kondisi mulut tetap bersih sampai makan siang. Kedua, pada saat sebelum tidur malam, hal ini dikarenakan pada waktu tidur air ludah berkurang sehingga asam yang dihasilkan oleh plak menjadi lebih pekat dan kemampuannya untuk merusak gigi tentunya menjadi lebih besar. Durasi waktu yang tepat untuk menyikat gigi adalah sekitar 2 – 3 menit (Rahmadhan, 2010).

Metode menyikat gigi tersebut sebagai berikut, Yang pertama teknik vertikal dilakukan dengan kedua rahang tertutup, kemudian permukaan bukal gigi disikat dengan gerakan ke atas dan ke bawah. Untuk permukaan lingual dan palatinal dilakukan gerakan yang sama dengan mulut terbuka (Listrianah, 2017). Kedua, teknik ini disebut “ADA-roll Technic”, dan merupakan cara yang paling sering dianjurkan karena sederhana, efisien dan dapat digunakan di seluruh bagian mulut. Bulu-bulu sikat ditempatkan pada gusi sejauh mungkin dari permukaan oklusal dengan ujung-ujung bulu sikat mengarah ke apeks dan sisi bulu sikat digerakkan perlahan-lahan melalui permukaan gigi sehingga bagian belakang dari kepala sikat bergerak dengan lengkungan. Pada waktu bulu-bulu sikat melalui mahkota klinis, kedudukannya hampir tegak lurus permukaan email. Gerakan ini diulang 8-12kali setiap daerah dengan sistematis sehingga tidak ada yang terlewat. Cara ini terutama sekali menghasilkan pemijatan gusi dan juga diharapkan membersihkan sisa makanan dari daerah interproksimal (Listrianah, 2017).

Ketiga, teknik horizontal permukaan bukal dan lingual disikat dengan gerakan ke depan dan ke belakang. Untuk permukaan oklusal gerakan horizontal yang sering disebut “scrubbrush technic” dapat dilakukan dan terbukti merupakan cara yang sesuai dengan bentuk anatomis permukaan oklusal (Listrianah, 2017). Ke empat, teknik Stillman –Mc Call Posisi dari bulu- bulu sikat berlawanan dengan charter's, sikat gigi ditempatkan dengan sebagian pada gigi dan sebagian pada gusi, membentuk sudut 45° terhadap sumbu panjang gigi mengarah ke apikal. Kemudian sikat gigi ditekan sehingga gusi memucat dan dilakukan gerakan rotasi kecil tanpa merubah kedudukan ujung bulu sikat. Penekanan dilakukan dengan cara sedikit demi sedikit menekuk bulu-bulu sikat tanpa mengakibatkan infeksi atau trauma 11 terhadap gusi. Bulu-bulu sikat dapat ditekan ketiga jurusan, tetapi ujung-ujung bulu sikat harus tetap pada tempatnya (Listrianah, 2017).

Pertumbuhan dan kematangan plak gigi disebabkan oleh lingkungan rongga mulut yang hangat dan basah. Aspek vital yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan plak gigi adalah pH saliva, suhu dan reaksi kimia tertentu seperti reaksi redoks. Saliva normal memiliki pH berkisar antara 6-7. Setiap perubahan nilai pH akan merangsang pembentukan biofilm dan plak. Lingkungan rongga mulut berfungsi sebagai tempat ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bakteri. Faktor lainnya yaitu, nutrisi berupa protein dan asam amino dalam saliva meningkatkan kemampuan bakteri dalam berkolonisasi membentuk plak (Kasuma Nila, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode pengambilan data dengan memberikan pretest dan post test pada responden. Pada penelitian ini menggunakan random sampling dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan hasil dari rumus slovin adalah 88 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi untuk pemeriksaan plak pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil analisis karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diperoleh dari responden yang mengisi kuesioner yang berjumlah 88 orang, maka diperoleh data distribusi:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	66	75.00%
	Laki - Laki	22	25.00%
	Total	88	100%
Usia	16 Tahun	53	60.23%
	17 Tahun	33	37.50%
	18 Tahun	2	2.27%
	Total	88	100.00%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin perempuan jauh lebih besar dari laki-laki yakni sebanyak 66 orang (75%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki hanya sebanyak 22 orang (25%). Sedangkan distribusi frekuensi berdasarkan usia dimana sebagian besar responden yang mengisi lembar observasi berumur 16 tahun yaitu 53 orang (60,23%), dan umur 17 tahun yaitu sebanyak 33 orang (37,50%), kemudian berumur 18 tahun sebanyak 2 orang (2,27%).

Tabel 4.2 Distribusi Menyikat Gigi Dengan Teknik Horizontal Siswa UPT SMAN 3 PINRANG

Kategori Plak Gigi	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	-	-	-	-
Baik	2	9.09%	2	9.09%
Sedang	1	4.55%	1	4.55%
Buruk	19	86.36%	19	86.36%
Total	22	100%	22	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang berada pada kategori sangat baik sebelum menyikat gigi menggunakan teknik horizontal, kemudian hanya sebanyak 2 orang (9,09%) yang berada pada kategori baik, 1 orang (4,55%) memiliki tingkat plak sedang, dan sebagian besar yakni 19 orang (86,36%) memiliki tingkat plak buruk. Hasil yang sama ditunjukkan setelah responden menyikat gigi menggunakan teknik horizontal selama 1 minggu tidak terjadi penurunan plak dimana 2 orang (9,09%) yang berada pada kategori baik, 1 orang (4,55%) memiliki tingkat plak sedang, dan sebagian besar yakni 19 orang (86,36%) memiliki tingkat plak buruk.

Hasil penelitian berupa efektivitas teknik menyikat gigi kombinasi terhadap penurunan plak gigi pada siswa SMA yang disajikan dalam bentuk tabel. Setelah dilakukan uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi tidak normal maka uji yang digunakan berupa uji *Nonparametric Test* yaitu menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*. Dengan syarat bahwa jika nilai P Value < 0,05 maka ada pengaruh, sedangkan jika nilai P Value > 0,05 maka tidak ada pengaruh.

Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik Wilcoxon

	<i>N</i>	Mean	<i>P value</i>
Sebelum menyikat gigi	22	3.4318	0.063
Sesudah menyikat gigi	22	3.3864	

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa dari hasil uji wilcoxon tingkat plak pada siswa UPT SMAN 3 Pinrang sebanyak 22 orang menunjukkan bahwa plak yang terdapat pada gigi siswa sebelum menyikat gigi dengan rata-rata (3,4318) lebih tinggi dari pada nilai rata-rata yang dihasilkan sesudah menyikat gigi sebesar (3,386) sehingga terjadi sedikit penurunan plak sesudah menyikat gigi.

Dari hasil uji wilcoxon tingkat plak pada siswa UPT SMAN 3 Pinrang sebanyak 22 orang menunjukkan bahwa plak yang terdapat pada gigi siswa sebelum menyikat gigi dengan rata-rata (3,4318) lebih tinggi dari pada nilai rata-rata yang dihasilkan sesudah menyikat gigi sebesar (3,386) sehingga terjadi sedikit penurunan plak sesudah menyikat gigi.

Hasil analisis menyikat gigi teknik roll terhadap pembentukan plak diperoleh dari responden yang berjumlah 22 orang dalam rentang waktu 1 minggu, maka diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi Menyikat Gigi Dengan Teknik Roll Siswa UPT SMAN 3 Pinrang

Kategori Plak Gigi	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat baik	-	-	-	-
Baik	2	9.09%	2	9.09%
Sedang	4	18.18%	6	27.27%
Buruk	16	72.73%	14	63.64%
Total	22	100%	22	100%

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang berada pada kategori sangat baik sebelum menyikat gigi menggunakan teknik roll, kemudian hanya sebanyak 2 orang (9,09%) yang berada pada kategori baik, 4 orang (18,18%) memiliki tingkat plak sedang, dan sebagian besar yakni 16 orang (72,73%) memiliki tingkat plak buruk. Hasil yang ditunjukkan setelah responden menyikat gigi menggunakan teknik roll selama 1 minggu yaitu hanya 2 orang yang mengalami penurunan plak dari kategori buruk menjadi sedang dimana 2 orang (9,09%) yang berada pada kategori baik, 6 orang (27,27%) memiliki tingkat plak sedang, dan 14 orang (63,64%) memiliki tingkat plak buruk.

Hasil penelitian berupa efektivitas teknik menyikat gigi kombinasi terhadap penurunan plak gigi pada siswa SMA yang disajikan dalam bentuk tabel. Setelah dilakukan uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi tidak normal maka uji yang digunakan berupa uji *Nonparametric Test* yaitu menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*. Dengan syarat bahwa jika nilai *P Value* < 0,05 maka ada pengaruh, sedangkan jika nilai *P Value* > 0,05 maka tidak ada pengaruh.

Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>P value</i>
Sebelum menyikat gigi	22	3.2682	0.102
Sesudah menyikat gigi	22	3.2318	

Dari hasil uji wilcoxon tingkat plak pada siswa UPT SMAN 3 Pinrang sebanyak 22 orang menunjukkan bahwa plak yang terdapat pada gigi siswa sebelum menyikat gigi dengan rata-rata (3,2682) lebih tinggi dari pada nilai rata-rata yang dihasilkan sesudah menyikat gigi sebesar (3,2318) sehingga terjadi sedikit penurunan plak sesudah menyikat gigi. Dimana di ketahui sebelumnya bahwa jika nilai *P Value* >0,05 maka tidak ada pengaruh dan nilai *P value* yang diperoleh dari hasil uji wilcoxon yaitu 0,106>0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik roll tidak berpengaruh terhadap pembentukan plak pada siswa, sehingga menyikat gigi dengan teknik horizontal tidak efektif dalam menurunkan plak pada gigi siswa UPT SMAN 3 Pinrang.

Hasil analisis menyikat gigi teknik vertikal terhadap pembentukan plak diperoleh dari responden yang berjumlah 22 orang dalam rentang waktu 1 minggu, maka diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 4.6 Distribusi Menyikat Gigi Dengan Teknik Vertikal Siswa UPT SMAN 3 Pinrang

Kategori Plak Gigi	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat baik	-	-	-	-
Baik	1	4.55%	1	4.55%
Sedang	4	18.18%	6	27.27%
Buruk	17	77.27%	15	68.18%
Total	22	100%	22	100%

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang berada pada kategori sangat baik sebelum menyikat gigi menggunakan teknik vetikal, kemudian hanya sebanyak 1 orang (4,55%) yang berada pada kategori baik, 4 orang (18,18%) memiliki tingkat plak sedang, dan sebagian besar yakni 17 orang (77,27%) memiliki tingkat plak buruk. Hasil yang ditunjukkan setelah responden menyikat gigi menggunakan teknik vertikal selama 1 minggu yaitu hanya 2 orang yang mengalami penurunan plak dari katergori buruk menjadi sedang dimana 1 orang (4,55%) yang berada pada kategori baik, 6 orang (27,27%) memiliki tingkat plak sedang, dan 15 orang (68,18%) memiliki tingkat plak buruk.

Setelah dilakukan uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi tidak normal maka uji yang digunakan berupa uji *Nonparametric Test* yaitu menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*. Dengan syarat bahwa jika nilai *P Value* < 0,05 maka ada pengaruh, sedangkan jika nilai *P Value* > 0,05 maka tidak ada pengaruh.

Tabel 4.7 Hasil Uji Wilcoxon

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>P value</i>
Sebelum menyikat gigi	22	3.3955	0.060
Sesudah menyikat gigi	22	3.3545	

Dari hasil uji wilcoxon tingkat plak pada siswa UPT SMAN 3 Pinrang sebanyak 22 orang menunjukkan bahwa plak yang terdapat pada gigi siswa sebelum menyikat gigi dengan rata-rata (3,3955) lebih tinggi dari pada nilai rata-rata yang dihasilkan sesudah menyikat gigi sebesar (3,3545) sehingga terjadi sedikit penurunan plak sesudah menyikat gigi. Dimana di ketahui sebelumnya bahwa jika nilai P Value $>0,05$ maka tidak ada pengaruh dan nilai P *value* yang diperoleh dari hasil uji wilcoxon yaitu $0,060 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik vertikal tidak berpengaruh terhadap pembentukan plak pada siswa, sehingga menyikat gigi dengan teknik horizontal tidak efektif dalam menurunkan plak pada gigi siswa UPT SMAN 3 Pinrang.

Hasil analisis menyikat gigi teknik vertikal terhadap pembentukan plak diperoleh dari responden yang berjumlah 22 orang dalam rentang waktu 1 minggu, maka diperoleh data distribusi sebagai berikut :

Tabel 4.8 Distribusi Menyikat Gigi Dengan Teknik Kombinasi Siswa UPT SMAN 3 Pinrang

Kategori Plak Gigi	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat baik	-	-	-	-
Baik	1	4.55%	21	95.45%
Sedang	3	13.64%	1	4.55%
Buruk	18	81.82%	-	-
Total	22	100%	22	100%

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang berada pada kategori sangat baik sebelum menyikat gigi menggunakan teknik kombinasi, kemudian hanya sebanyak 1 orang (4,55%) yang berada pada kategori baik, 3 orang (13,64%) memiliki tingkat plak sedang, dan 18 orang (80,6%) memiliki tingkat plak buruk. Hasil yang berbeda kemudian ditunjukkan setelah responden menyikat gigi menggunakan teknik kombinasi selama 1 minggu terjadi penurunan plak dimana 21 orang (95,45%) memiliki tingkat plak baik dan 1 orang (4,55%) memiliki tingkat plak sedang serta tidak yang ada lagi responden yang berada pada kategori tingkat plak buruk.

Hasil penelitian berupa efektivitas teknik menyikat gigi kombinasi terhadap penurunan plak gigi pada siswa SMA yang disajikan dalam bentuk tabel. Setelah dilakukan uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi tidak normal maka uji yang digunakan berupa uji *Nonparametric Test* yaitu menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test*. Dengan syarat bahwa jika nilai P Value $< 0,05$ maka ada pengaruh, sedangkan jika nilai P Value $> 0,05$ maka tidak ada pengaruh.

Tabel 4.9 Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean	P value
Sebelum menyikat gigi	22	3.4318	0.000
Sesudah menyikat gigi	22	1.3636	

Dari hasil uji wilcoxon tingkat plak pada siswa UPT SMAN 3 Pinrang sebanyak 88 orang menunjukkan bahwa plak yang terdapat pada gigi siswa sebelum menyikat gigi dengan rata-rata (3,4318) lebih tinggi dari pada nilai rata-rata yang dihasilkan sesudah menyikat gigi sebesar (1,3636) sehingga terjadi penurunan plak sesudah menyikat gigi. Dimana di ketahui sebelumnya bahwa jika nilai P Value $< 0,05$ maka ada pengaruh dan nilai P *value* yang diperoleh dari hasil uji wilcoxon yaitu $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan 11 teknik kombinasi dalam menyikat gigi terhadap pembentukan plak pada siswa,

sehingga menyikat gigi dengan teknik kombinasi efektif dalam menurunkan plak pada gigi siswa UPT SMAN 3 Pinrang.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Berdasarkan data dari hasil penelitian dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran atas hasil dari penelitian terhadap efektivitas teknik menyikat gigi kombinasi terhadap plak gigi pada siswa SMA. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas satu dan kelas dua sebagai responden. Hasil analisis univariat distribusi frekuensi karakteristik responden yang berjumlah 88 orang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan presentase 75% atau 66 orang dan sisanya berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 25% atau 22 orang. Sedangkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia yaitu 60,23% berusia 16 tahun, 37,50% berusia 17 tahun dan 2,27% berusia 18 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu perempuan dengan usia 16 tahun.

Hal tersebut menguatkan bahwa perempuan dengan persentase lebih dari dua kali lipat dari laki-laki perlu untuk lebih memperhatikan penggunaan teknik menyikat gigi yang digunakan agar tidak terjadi penumpukan plak gigi yang berpotensi pada masalah kesehatan gigi dan mulut lainnya. Namun hal tersebut bukan berarti bahwa laki-laki tidak memiliki potensi yang sama.

Terkait karakteristik responden penelitian bahwa Salah satu kelompok yang rentang terhadap masalah gigi dan mulut adalah remaja. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdes) tahun 2018 sebanyak 55,6% remaja usia 10-14 tahun dan 51,9% remaja usia 15-24 tahun mengalami penyakit gigi dan mulut. Jadi dalam pemberian promosi kesehatan tentang menjaga kesehatan gigi dan mulut pada remaja baik perempuan dan laki-laki sangat penting agar terhindar dari penyakit gigi dan mulut .

Teknik Menyikat Gigi Terhadap Plak

Berdasarkan data dari empat hasil analisis teknik menyikat gigi terhadap plak menunjukkan bahwa hanya yang menggunakan teknik kombinasi yang memiliki perubahan signifikan terhadap data dari responden sebelum dan sesudah menerapkan teknik kombinasi selama seminggu. Dari empat kategori tingkatan tingkat plak gigi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki masalah terhadap plak gigi, hal itu ditunjukkan dari setiap kelompok rata-rata berapada pada kategori buruk dan tak satupun diantaranya masuk dalam kategori sangat baik.

Setelah penerapan teknik kombinasi dan beberapa teknik menyikat gigi lainnya selama satu minggu oleh responden maka hanya teknik kombinasi yang memberikan data yang berbeda ditunjukkan pada tabel 4.8. Tabel tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan besar pada persentase dari keempat kategori tingkatan plak gigi, dimana dominan responden telah berada pada kategori baik dengan persentase 95,45% atau 21 responden dan tidak ada lagi responden yang berada pada kategori tingkatan plak gigi buruk.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyowati, dkk (2018). Sebagian besar plak siswa UPT SMAN 3 Pinrang meningkat dari kategori buruk menjadi sedang. Hal ini disebabkan karena murid telah mengetahui cara menyikat gigi yang baik dan benar. Pengetahuan murid tentang teknik menyikat gigi menggunakan teknik kombinasi berpengaruh terhadap kategori plak. menunjukkan bahwa kategori plak yang paling banyak ditemukan yaitu kategori plak buruk (80,6%), disusul oleh kategori indeks lak sedang (12,5%) dan kategori plak baik (6,9%).

Masalah yang sering dikeluhkan anak penyebabnya yaitu plak yang tidak dibersihkan sehingga muncul bakteri yang merugikan bagi gigi dan mulut. Cara yang paling sederhana untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut yaitu dengan cara menyikat gigi. Suyatni et al di SD Muhammadiyah Trini Yogyakarta (2019) menjelaskan bahwa menyikat gigi menggunakan teknik kombinasi paling efektif menurunkan skor plak. Selain itu gigi yang disikat kurang

dari 2 menit tidak efektif membersihkan plak Menyikat gigi yang tepat membutuhkan waktu minimal 2 menit.

Efektivitas Teknik Kombinasi Dalam Menyikat Gigi Terhadap Plak Pada Siswa UPT SMAN 3 Pinrang

Pada keempat hasil analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji *wilcoxon rank test* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product Service Solution*) for Windows, hanya teknik kombinasi yang memiliki hasil berbeda pada data penelitian yaitu ($P \text{ Value} < 0,001$ (nilai p) lebih kecil dari $\alpha 0,05$ ($p < \alpha 0,05$)) dengan nilai rata-rata posttest (3,3418) lebih tinggi dari pada nilai rata-rata pretest (1,3636) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik kombinasi dalam menyikat gigi terhadap pembentukan plak pada siswa, sehingga menyikat gigi dengan teknik kombinasi efektif dalam menurunkan plak pada gigi siswa UPT SMAN 3 Pinrang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar plak yang menggunakan teknik kombinasi menyikat gigi pada siswa UPT SMAN 3 Pinrang meningkat dari kategori buruk menjadi baik. Hal ini disebabkan karena siswa telah mengetahui cara menyikat gigi yang baik dan benar. Pengetahuan tentang teknik menyikat gigi menggunakan teknik kombinasi berpengaruh terhadap kategori indeks plak. Teknik kombinasi yang digunakan dalam menyikat gigi dapat menjangkau bagian permukaan gigi dengan baik dibanding dengan ketika hanya menggunakan satu teknik saja. Kemampuan teknik kombinasi untuk menjangkau area gigi yang lebih luas dapat membersihkan plak yang menempel pada gigi dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvia P. ,dkk. ,(2018) setelah melakukan teknik kombinasi kepada responden nilai rata-rata sebelum menyikat gigi (0,482) lebih tinggi dari pada nilai rata-rata sesudah menyikat gigi (0,372).

Cara menyikat gigi dengan baik dan benar yang digunakan perlu menjadi perhatian lebih bagi para siswa dan siswi sekolah menengah atas atau sederajat. Hal ini penting karena dengan menggunakan teknik yang tepat akan dapat mengurangi penumpukan plak pada gigi atau setidaknya memiliki indeks plak dengan tingkat yang baik. Dengan menjaga kebersihan gigi dan mulut khususnya penumpukan plak pada gigi akan mengurangi resiko terkena penyakit gingivitis atau penyakit gigi dan mulut lainnya.

Pendidikan kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu cara yang dapat digunakan atau ditempuh untuk mengurangi faktor-faktor penyebab timbulnya masalah kesehatan gigi dan mulut. Hal tersebut juga dapat menambah pengetahuan seseorang mengenai cara memelihara kesehatan gigi dan mulut serta memungkinkan adanya perubahan perilaku dari yang tidak baik untuk kesehatan menjadi baik yang dapat berpotensi menjadi kebiasaan baru dalam usaha menjaga kesehatan khususnya kesehatan gigi dan mulut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan ada pengaruh signifikan teknik kombinasi dalam menyikat gigi terhadap plak pada siswa daripada yang menggunakan satu dalam teknik menyikat gigi. Hal ini dibuktikan dengan sebagian besar plak pada siswa UPT SMA 3 Pinrang yang menggunakan teknik kombinasi meningkat dari kategori buruk menjadi baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik kombinasi lebih baik dalam menurunkan plak dibandingkan dengan hanya menggunakan satu teknik menyikat gigi.

SARAN

Diharapkan kepada kepala sekolah UPT SMAN 3 Pinrang untuk dapat bekerja sama dengan instansi kesehatan seperti puskesmas atau instansi kesehatan lainnya. Serta melakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang kesehatan gigi dan mulut dengan pemeriksaan secara rutin setiap empat bulan sekali kepada siswa. 2. Perlu ditingkatkan lagi pengetahuan siswa mengenai menjaga kesehatan gigi dan mulut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto., Zahroh Shaluhiah., Priyadi Nugraha. 2014. *Perilaku Menggosok Gigi pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Dan Vi di Kecamatan Sumberejo*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 9 No. 2 Agustus 2014; Hal: 127 – 135
- Avram R and Badea ME. *Efficacy of using dental floss to improve oral hygiene and gingival status*. OHDMBSC 2006; 5(4): 3-6.
- Basuni, Cholil, Putri DKT. 2014. *Gambaran Indeks Kebersihan Mulut Berdasarkan Tingkat Pendidikan Masyarakat Di Desa Guntung Ujung Kabupaten Banjar*. Dentino Jurnal Kedokteran Gigi. Vol 2 no. 1 : 18–23.
- Gopdianto R. 2015. *Status Kebersihan Mulut dan Perilaku Menyikat Gigi Anak SD Negeri 1 Malalayang*. E-Gigi (eG). Vol 3 No. 1 : 130–138.
- Haryanti, Destiya, D., Rosihan A., Didit A., Ike R. D. 2014. *Efektivitas Menyikat Gigi Metode Horizontal, Vertical Dan Roll Terhadap Penurunan Plak Pada Anak Usia 9-11 Tahun*. Dentino Jurnal Kedokteran Gigi Vol II. No.2. September 2014. Hal : 150 -154.
- Kasuma N. 2016. *Plak Gigi*. Padang: Andalas University
- Kemenkes, R. I. 2013. *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes R. I., 2014. *Profil Pelayanan Kesehatan Gigi dan Mulut Indonesia*. Jakarta
- Kemenkes, R. I. 2018. *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Listrianah, 2017. *Hubungan menyikat gigi dengan pasta gigi yang mengandung herbal terhadap penurunan skor debris Pada pasien klinik gigi an-nisa Palembang*. Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Palembang. Palembang
- Munadirah, and Saleh Muhammad. 2019. *“Efektifitas Metode Sikat Gigi Vertikal Dan Horizontal Terhadap Penurunan Indeks Plak Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di MI DDI Seppange Di Desa Tungke Kecamatan Bengo, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan.”* 18(1): 30–33.
- Pintauli, S. dan Hamada, T. 2007. *Menuju gigi dan mulut sehat. Pencegahan dan Pemeliharaan*. Medan: USU Press: 1-20.
- Pratiwi Donna. 2009. *Gigi Sehat dan Cantik*. Jakarta : PT Kompas Media Nusantara
- Putri MH., Herijulianti E., Nurjanah N. 2010. *Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras dan Jaringan Pendukung Gigi*. Jakarta: EGC.
- Rahmadhan, A. G. 2010. *Serba – Serbi Kesehatan Gigi & Mulut*. Jakarta: Bukune.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia tahun 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Riznika, Adhani Rosihan, Beta Widya Oktiani, and Isnur Hatta. 2017. *“Perbedaan Skor Indeks Plak Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Dengan Media Video Dan Model Studi.”* Dentino Jurnal Kedokteran Gigi Jurnal Kedokteran Gigi II(1): 44– 49.
- Sherlyta, M., Wardani, R., Susilawati, S., 2017. *Tingkat kebersihan gigi dan mulut siswa Sekolah Dasar Negeri di desa tertinggal Kabupaten Bandung*. J. Kedokt. Gigi Univ. Padjadjaran Vol 29 No. 1 Hal: 69 – 76 April 2017. Hal : 69 – 76.
- Prasetyowati, S., dkk. 2018. *Efektifitas Cara Menyikat Gigi Teknik Kombinasi Terhadap Plak Indeks*. Jurnal Kesehatan Gigi Vol. 6 No. 1 Pebruari 2018
- Sufriani., Ruhul A. 2018. *Gambaran Menggosok Gigi Dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Kariogenik Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 54 Tahija Banda Aceh*. Jurnal of Syiah Kuala Dentistry Society; 2018. Vol 3 No. 1 Hal : 37 – 43.
- Triswari, D., Dian Pertiwi, A., 2017. *Pengaruh Kebiasaan Menyikat Gigi Sebelum Tidur Malam Terhadap Skor Indeks Plak dan pH Saliva*. Insisiva Dental Journal; Vol 6 No. 2 November 2017. Hal 1 – 8.
- Wiradona, I., Bagoes W., Syamsulhuda B.M. 2013. *Pengaruh Perilaku Menggosok Gigi Terhadap Plak Gigi Pada Siswa Kelas IV dan V di SDN Wilayah Kecamatan Gajahmungkur Semarang*. Jurnal promosi kesehatan Indonesia; Vol. 8 No. 1 Januari 2013. Hal 59 – 68
- Yuzar Y., Lisnayetti., Amalia N. 2018. *Perbedaan Indeks Plak Menyikat Gigi Teknik Kombinasi Pada Murid Sekolah Dasar*. Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Sumatra Barat.

