

Nur Aisyah Al Fani

Nur Aisyah Al Fani

-  KTI
-  D3 Kesehatan Gigi
-  Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3003931282

Submission Date

Sep 10, 2024, 10:47 PM GMT+7

Download Date

Sep 10, 2024, 10:48 PM GMT+7

File Name

KTI_BAB1-5_NurAisyahAlFani.docx

File Size

241.6 KB

25 Pages

4,774 Words

29,841 Characters

27% Overall Similarity

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

Top Sources

- 26%  Internet sources
 - 11%  Publications
 - 0%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 26% Internet sources
- 11% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	5%
2	Internet	repository.poltekkeskupang.ac.id	3%
3	Internet	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	2%
4	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	2%
5	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	1%
6	Internet	docplayer.info	1%
7	Internet	eprints.poltektegal.ac.id	1%
8	Internet	repository.poltekkes-smg.ac.id	1%
9	Publication	Karina Megasari Winahyu, Ahmad Turmuzi, Fauzan Hakim. "Hubungan antara Ko...	1%
10	Publication	Claudiette Brigita Pantow, Sarah M. Warouw, Paulina N. Gunawan. "PENGARUH P...	0%
11	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	0%

12	Internet	journal.thamrin.ac.id	0%
13	Internet	publikasi.unitri.ac.id	0%
14	Internet	pertarunganhidup.wordpress.com	0%
15	Internet	uia.e-journal.id	0%
16	Internet	www.scribd.com	0%
17	Internet	ejournal.unsrat.ac.id	0%
18	Internet	munabarakati.blogspot.com	0%
19	Internet	repository.unimus.ac.id	0%
20	Internet	thibbunnabawi.wordpress.com	0%
21	Internet	dentaluniverseindonesia.com	0%
22	Internet	jurnal.umj.ac.id	0%
23	Internet	repository.stikstellamarismks.ac.id	0%
24	Internet	jurnal.unimed.ac.id	0%
25	Internet	prasko17.blogspot.com	0%

26	Internet	text-id.123dok.com	0%
27	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	0%
28	Internet	repositori.uin-alaudidin.ac.id	0%
29	Internet	repository.unmuhjember.ac.id	0%
30	Internet	repository.upnvj.ac.id	0%
31	Internet	etheses.uinmataram.ac.id	0%
32	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	0%
33	Internet	ar.scribd.com	0%
34	Internet	eprints.pancabudi.ac.id	0%
35	Internet	id.wikihow.com	0%
36	Internet	infosehatmedis.blogspot.com	0%
37	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	0%
38	Internet	123dok.com	0%
39	Internet	akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id	0%

40	Internet	id.berita.yahoo.com	0%
41	Internet	id.scribd.com	0%
42	Internet	repository.radenintan.ac.id	0%
43	Internet	repository.uma.ac.id	0%
44	Internet	tambahpinter.com	0%
45	Internet	www.tempointeractive.com	0%
46	Internet	repository.ung.ac.id	0%
47	Internet	blogtabib.blogspot.com	0%
48	Internet	eprints.umm.ac.id	0%
49	Internet	kikyputriani.wordpress.com	0%
50	Internet	sefidvash.net	0%
51	Publication	Chandra Tri Wahyudi, Safira Diyanti Elbees. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indo...	0%
52	Publication	Mery Novaria Pay, Agustinus Wali, Ferdinan Fankari, Tedi Purnama. "PENERAPA...	0%
53	Publication	Retno Puspitaningtiyas, Michael A. Leman, Juliatri .. "Perbandingan efektivitas de...	0%

54 Publication

Nur Afrinis, Indrawati Indrawati, Nur Farizah. "Analisis Faktor yang Berhubungan... 0%

55 Internet

linikpengobatanalami.wordpress.com 0%

56 Internet

zombiedoc.com 0%

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG MAKANAN SEHAT DAN
KEBIASAAN MENGGOSOK GIGI YANG TEPAT PADA SISWA
SEKOLAH DASAR SDN. NO. 57 CENTRE MANGADU**



KARYA TULIS ILMIAH

NUR AISYAH AL FANI

PO.71.3.261.21.1.035

POLTEKKES KEMENKES MAKASSAR

JURUSAN KESEHATAN GIGI

PROGRAM STUDI D-III

TAHUN 2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mulut yang sehat merupakan hal terpenting dalam setiap kehidupan, karena kondisi gigi dan mulut sangat berpengaruh terhadap kesehatan diri secara menyeluruh, maka untuk mencapai kesehatan mulut yang optimal kita bisa memulainya dengan melakukan pengembangan pendidikan mengenai kesehatan gigi dan mulut (Herawati et al., n.d, 2021).

Pentingnya pemahaman tentang perawatan gigi anak dengan umur 6-14 tahun, terutama selama periode transisi gigi. Pendidikan tentang kebiasaan menyikat gigi yang baik, kunjungan rutin ke dokter gigi, dan pentingnya nutrisi yang baik dapat membantu menjaga kesehatan gigi selama masa pertumbuhan ini. Anak dengan usia dini (6-14) tahun adalah lingkaran umur yang sangat beresiko dan mempunyai masa peralihan dari gigi susu ke gigi permanen. Jika asam terus-menerus mengikis permukaan gigi lalu terjadi *demineralisasi* gigi tersebut akan terkikis dan dapat mengakibatkan gigi menjadi karies (Mirah, 2020).

Kesehatan gigi sangat berpengaruh pada zat gizi. Pertumbuhan gigi yang baik serta tercapai apabila semua gizi terpenuhi dalam jumlah yang cukup. Mengonsumsi sayur dan buah segar yang mengandung banyak air, vitamin, mineral, dan serat dapat membantu membersihkan gigi dengan lebih mudah, hal ini dapat mengurangi lebar plak dan hingga akhirnya mencegah kerusakan gigi (Agung, 2017).

Sebagian besar anak makan-makanan manis saat makan siang, akibat dari kurangnya pemahaman anak tentang kesehatan mulut di bandingkan orang dewasa adalah penyebab rata-rata tingginya angka kerusakan gigi pada anak. Oleh karena itu, kebiasaan menyikat gigi juga mempengaruhi kerusakan gigi karena cara menyikat gigi mempengaruhi bagaimana kerusakan muncul (Keumala, 2020).

32

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat pada siswa sekolah dasar di Sdn. No.57 Centre Mangadu.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan siswa sekolah dasar tentang makanan sehat.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan siswa sekolah dasar tentang kebiasaan menggosok gigi yang tepat.

24

48

D. Manfaat Penelitian

30

Adapun penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun praktis, adapun penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Temuan dari penelitian ini dapat membantu siswa sekolah dasar Sdn. No.57 Centre Mangadu untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat.

2. Manfaat praktis

- a. Khususnya, sebagai bahan informasi dan pemahaman tentang makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi untuk kelompok terkait.
- b. Informasi tentang gambaran pengetahuan antara makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat akan disediakan oleh para peneliti sendiri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari "tahu" yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Proses penginderaan terhadap objek tersebut terjadi melalui panca indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Setiap indra ini bekerja secara terpisah untuk mendeteksi informasi dari lingkungan sekitar. Selama proses penginderaan hingga menghasilkan pengetahuan, intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek sangat mempengaruhi kualitas pengetahuan yang diperoleh. Sebagian besar pengetahuan manusia didapatkan melalui indra penglihatan dan pendengaran, karena kedua indra ini paling sering digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan menerima informasi (Christati, 2019).

B. Makanan Sehat

1. Pengertian makanan sehat

Karbohidrat, protein, dan lemak sehat merupakan zat gizi makro yang esensial bagi tubuh, masing-masing memiliki peran penting dalam menjalankan fungsi tubuh dan menyediakan energi. Tujuan dari pola makan sehat adalah untuk meningkatkan kesehatan tubuh, agar pada saat beraktivitas anak lebih banyak energi, dan mencegah penyakit. Apabila mengonsumsi makanan padat nutrisi yang tepat dan seimbang, tubuh akan menyesuaikan diri dengan berat badan ideal dan tidak perlu melakukan diet untuk menurunkan atau menambah berat badan (Afifah, 2021).

2. Akibat pada gigi apabila mengonsumsi tidak makanan sehat

Gizi yang adekuat selama masa awal tumbuh kembang sangat penting untuk kesehatan umum dan kesehatan mulut anak. Nutrisi yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah yang berkepanjangan pada fungsi biologis dan struktur jaringan keras dan lunak di mulut. Dengan memastikan diet yang seimbang, edukasi gizi, dan pemeriksaan kesehatan rutin, kita dapat

45
mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta mencegah masalah kesehatan mulut yang serius. Salah satu akibat yang ditimbulkan oleh ketidak seimbangan gizi ini adalah karies gigi. Karies gigi terjadi karena kekurangan atau kelebihan asupan nutrisi tertentu yang berpengaruh negatif terhadap kesehatan gigi dan mulut. Oleh karena itu, penting untuk memastikan asupan gizi yang seimbang pada masa pertumbuhan untuk menjaga kesehatan dan mencegah masalah gigi seperti karies. Makanan tidak sehat dapat mengakibatkan karies pada gigi, akibat dari karies gigi akan berdampak pada terganggunya fungsi pengunyahan sehingga dapat berpengaruh pada terhadap asupan makan. Karies gigi ini dapat mengakibatkan bau mulut, rasa nyeri pada gusi, dan ketidak nyamanan apabila tidak segera di rawat.

3. Makanan yang dapat mencegah kerusakan pada gigi

3
Gambaran yang baik tentang makanan anti kariogenik, yaitu makanan yang cenderung tidak menyebabkan karies gigi atau bahkan dapat membantu mencegahnya. Sayuran seperti wortel, brokoli, dan mentimun seringkali memiliki tekstur yang memberikan efek membersihkan pada gigi. Selain itu, sayuran mengandung vitamin dan mineral penting yang mendukung kesehatan gigi. Makanan anti kariogenik adalah makanan yang membantu mencegah atau mengurangi risiko terjadinya karies gigi, membantu meningkatkan pH saliva menuju tingkat basa. Penjagaan pH dalam lingkungan mulut menjadi penting karena bakteri dalam plak gigi cenderung lebih aktif dalam suasana asam, yang dapat menyebabkan demineralisasi enamel gigi (Agung, 2017).

54
6
Menurut Darwin (2013: 18) Ketika kita mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, seperti gula atau pati, tubuh memprosesnya menjadi glukosa. Glukosa adalah sumber energi utama bagi tubuh. Pertumbuhan Bakteri dan Asam: Bakteri yang alami ada di mulut kita menggunakan gula sebagai sumber makanan. Ketika bakteri ini mengonsumsi gula, mereka menghasilkan asam sebagai produk sampingan dari proses fermentasi. Asam ini dapat merusak enamel gigi melalui proses demineralisasi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan karies gigi. Gula

yang tertinggal di gigi dan tidak di bersihkan dengan baik melalui menyikat gigi dapat memberikan lingkungan yang ideal bagi bakteri untuk berkembang biak. Hal ini membuat gigi lebih rentan terhadap gigi berlubang. Makanan sehat pencegah karies gigi untuk mencegah terjadinya karies gigi maka perlu dilakukan modifikasi diet melalui dua cara yaitu;

- a. Makanan kariostatik merupakan makanan yang memiliki sifat menghambat pertumbuhan bakteri penyebab karies dengan membantu menjaga keseimbangan pH di dalam mulut. Disarankan untuk mengonsumsi lemak sebelum makan makanan yang manis. Ini mungkin dikaitkan dengan upaya untuk mengurangi dampak negatif gula terhadap gigi, karena lemak dapat mempengaruhi pH saliva dan memodul respons terhadap karbohidrat.
- b. Mengonsumsi protein pada makanan setelah mengonsumsi karbohidrat dapat membantu mengembalikan pH ke 7 dengan cepat. Fluorida memiliki efek mencegah kerusakan gigi. Secara alamiah Fluorida ditemukan dalam jumlah kecil pada makanan laut dan teh. Fluorida yang dijumpai pada minuman dan makanan dapat melindungi gigi dari bakteri dan plak serta bahaya serangan asam (Syakirin, 2020).
- c. Hambatan pemilihan jajanan siswa Sekolah Dasar ini juga sangat beresik terhadap kesehatan gigi dan mulut siswa, sekolah juga meningkatkan risiko kerusakan gigi karena banyaknya jajanan yang dapat menyebabkan kerusakan gigi, seperti makanan manis dan lengket.

Hasil penelitian Khotimah dkk (2013), menyatakan bahwa makanan kariogeik berkontribusi terhadap kejadian karies gigi. Kejadian ini cenderung terjadi karena anak-anak pada umumnya terus-menerus mengonsumsi terlalu sering dalam jumlah yang banyak, kemudian anak-anak ini jarang menggosok gigi setelah mengonsumsi makanan tersebut yang mengakibatkan mulut anak menjadi kotor.

a. Di Sekolah Siswa sebagai konsumen utama dalam pemasaran jajanan yang jarang mengecek keamanannya. Mereka lebih sering membeli jajanan apa saja yang mereka mau. Penting untuk memahami bahwa kebiasaan konsumsi makanan oleh siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor di sekolah, tetapi juga oleh lingkungan keluarga dan pola konsumsi makanan yang terbentuk sejak dini (Hardisyah, 2016).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi Jajanan Tidak Sehat pada siswa-siswa sekolah dasar. Penyebab siswa ngemil makanan tidak sehat yaitu:

1) Kurangnya pengawasan orang tua terhadap perilaku anak-anak, terutama terkait konsumsi jajanan manis, dapat menjadi faktor risiko. Orang tua memiliki peran kunci dalam membimbing dan mendidik anak-anak tentang pilihan makanan yang sehat.

2) Fokus pada keuntungan oleh produsen atau penjual makanan bisa menjadi masalah ketika keuntungan diutamakan tanpa mempertimbangkan dampak kesehatan. Dalam beberapa kasus, pilihan bahan dan proses produksi mungkin lebih dipengaruhi oleh faktor ekonomi daripada kesehatan konsumen.

3) Minimnya pengetahuan siswa tentang bahaya konsumsi jajanan manis dapat menciptakan situasi di mana mereka cenderung memilih makanan berdasarkan aspek estetika dan rasa tanpa mempertimbangkan dampak kesehatan. Pendidikan kesehatan yang kurang dapat menjadi penyebab minimnya kesadaran ini.

4. Pemilihan makanan untuk mengurangi kecenderungan siswa jajan makanan kariogenik

Pendidikan untuk kesehatan gigi makanan yang baik sejak dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat. Makanan yang mendukung gizi dan dapat membantu mencegah risiko gigi berlubang. Berikut adalah beberapa contoh makanan yang baik untuk gigi (Amanda et al., 2019).

- a. Apel : Mengunyah makanan yang kaya serat, seperti apel, dapat merangsang produksi air liur lebih banyak dibandingkan dengan makanan yang lebih lembut atau manis. Ini juga menjelaskan mengapa makanan sehat yang merangsang produksi air liur sering di anjurkan untuk menjaga kesehatan mulut.
- b. Pir : Pir memiliki asam yang mampu menetralkan permukaan gigi. Asam yang dimaksud mungkin adalah asam alami yang ditemukan dalam buah, seperti asam sitrat. Proses penguraian asam ini dapat membantu menyeimbangkan pH dalam mulut dan mencegah kondisi asam yang dapat merusak enamel gigi.
- c. Seledri : Seledri memiliki tekstur serat yang kasar dan renyah. Ketika dikunyah, serat-serat ini dapat membantu menggosok gigi dan gusi secara alami, mirip dengan cara kerja sikat gigi. Ini membantu menghilangkan sisa-sisa makanan dan plak dari permukaan gigi dan gusi.
- d. Keju : Keju mengandung kasein, yang merupakan protein susu. Kasein memiliki sifat membentuk lapisan pelindung di atas enamel gigi. Lapisan ini dapat membantu melindungi gigi dari asam-asam yang dapat merusak enamel.
- e. Biji wijen : Biji wijen mengandung kalsium, mineral yang sangat penting untuk kekuatan gigi. Kalsium membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan enamel gigi (Hidyanti, 2012).

B. Cara Menyikat Gigi Yang Tepat

1. Pengertian menyikat gigi

Menggosok gigi adalah tindakan pencegahan utama untuk menghilangkan sisa-sisa makanan, plak, dan bakteri yang dapat menyebabkan masalah kesehatan gigi, seperti karies, gusi berdarah, dan bau mulut. Dengan bertujuan agar gigi bersih dari sisa makanan, hingga terbebas dari plak dan bau mulut serta terhindar dari berbagai penyakit pada mulut (Fauziah,2017).

Menyikat gigi juga membantu menghilangkan bau mulut yang disebabkan oleh sisa makanan dan bakteri. Ini membantu menjaga nafas tetap segar dan meningkatkan kepercayaan diri, Dengan menyikat gigi, Anda mengurangi jumlah bakteri dan sisa makanan yang dapat membantu mencegah pembentukan asam dan karies (Syuaib, 2021).

2. Manfaat Menggosok Gigi

Manfaat menggosok gigi menurut (Depkes RI dalam Fauziah 2017). (Ratna 2020) yaitu :

- a. Dapat menghilangkan deposit atau sisa makanan yang menempel pada gigi
- b. Mengurangi bau mulut dan membuat nafas segar
- c. Menggunakan pasta gigi yang mengandung flour dapat menguatkan gigi sehingga mencegah terjadinya karies.
- d. Mencegah terjadinya karang gigi dan radang gusi.

3. Teknik menyikat gigi (Ratna, 2020).

a. Teknik Charter

Dengan menyertakan sisi proksimal (sisi antara gigi-gigi), teknik ini dirancang untuk membersihkan dengan baik di antara gigi-gigi dan di sepanjang garis gusi.

b. Teknik Stillman-McCall

Posisi bulu sikat pada sudut 45 derajat terhadap sumbu panjang gigi mengarah pada periapikal. Artinya, bagian sikat yang bersentuhan dengan gigi dan gusi harus membentuk sudut 45 derajat. Sebagian sikat gigi ditempatkan pada gusi, dan selama menyikat, tekanan diberikan sehingga gusi memucat. Ini membantu membersihkan daerah antara gigi dan gusi dengan lebih efektif. Gerakan Rotasi Kecil: Saat menyikat, lakukan gerakan rotasi kecil tanpa mengubah posisi ujung bulu sikat. Gerakan ini membantu membersihkan permukaan gigi dan daerah sekitarnya. Tujuan Pembersihan: Teknik ini dirancang untuk membersihkan

47

dengan efektif di daerah antara gigi dan gusi, di mana plak dapat terakumulasi dan menyebabkan masalah kesehatan gusi.

c. Teknik Bass

Bass teknik merupakan salah satu teknik menyikat gigi yang umum digunakan untuk membersihkan sisi proksimal dan tepi gusi dengan efektif, Ini memungkinkan untuk membersihkan kantong gusi dan memijat tepi gusi. Sikat dapat menggerakkan 2-3 gigi maju mundur selama kurang lebih 10-15 detik dengan getaran kecil.

d. Teknik Fones atau Teknik Sirkuler:

Teknik ini merupakan salah satu teknik menyikat gigi yang umum digunakan dan direkomendasikan oleh dokter gigi. Berikut adalah langkah-langkah utama dalam teknik ini bulu sikat ditempatkan tegak lurus terhadap permukaan bukal dan labial gigi, dengan gigi saling bertemu. Ini berarti sikat berada pada sudut 90 derajat terhadap permukaan gigi. Sikat gigi dan gusi rahang atas dan bawah dibersihkan secara bersamaan dengan gerakan melingkar besar. Gerakan ini melibatkan gerakan melingkar yang besar dan menyeluruh di sekitar semua gigi. Teknik ini dirancang untuk membersihkan secara menyeluruh permukaan gigi dan gusi. Gerakan melingkar besar membantu mencapai daerah sulit dijangkau di antara gigi. Teknik Fones sering direkomendasikan untuk anak-anak karena gerakan melingkar besar yang 10variable mudah untuk dipelajari dan dilakukan. Disarankan untuk menyikat gigi selama setidaknya 2 menit, memastikan setiap bagian mulut mendapatkan perhatian yang cukup.

e. Teknik Fisiologis

Cara ini dapat diartikan bahwa menyikat gigi itu mirip dengan rantai makanan, dimulai dari atas mahkota hingga gusi. Teknik ini menggunakan sikat gigi berbulu halus, menjaga gagang agar tetap pada posisi dari arah kiri ke kanan dengan bulu tegak

18

18

4

lurus dengan permukaan gigi, dan menggerakkan gigi geraham depan dan geraham bawah dalam lingkaran kecil.

4. Waktu menggosok gigi

Setelah sarapan, ada sisa-sisa makanan yang mungkin menempel pada gigi dan di antara gigi. Menggosok gigi setelah sarapan membantu menghilangkan sisa-sisa ini, mencegah pembentukan plak dan karies. Mencegah pembentukan plak atau lapisan tipis bakteri yang dapat menghasilkan asam dan merusak enamel gigi. Dengan menggosok gigi setelah makan, dengan menggosok gigi dapat membantu mencegah pembentukan plak secara berlebihan. Menggosok gigi sebelum tidur memiliki tujuan untuk membersihkan sisa makanan dan plak sebelum beristirahat. Ini membantu mencegah pertumbuhan bakteri yang dapat merusak gigi selama waktu tidur. Mengurangi sisa makanan dan bakteri sebelum tidur juga dapat membantu mencegah bau mulut yang tidak diinginkan selama malam. Dengan rutin menggosok gigi sebelum tidur, Anda dapat mempertahankan kebersihan gigi dan gusi sepanjang malam (Santi, 2019).

5. Cara Menyikat gigi yang tepat (Dwimega, 2021)

a. Pemilihan sikat gigi yang benar

1.) Gagang tangkainya lurus. 2.) Kepala sikat kecil/sesuai dengan mulut. 3.) Bulu sikat halus. 4.) Permukaan bulu sikat rata. 5.) Ujung bulu sikat membulat. 6.) Teknik menyikat gigi.

Teknik menyikat gigi dirancang untuk membersihkan deposit lunak, yang terdiri dari plak bakteri, sisa makanan, dan zat lainnya yang dapat menumpuk di permukaan gigi dan di sekitar gusi.

b. Langkah penting dalam menggosok gigi

1) Sikat Bagian Luar Permukaan Gigi dengan posisi bulu sikat gigi dengan sudut 45° terhadap garis gusi. Ini memungkinkan bulu sikat untuk menyentuh baik permukaan gigi maupun garis gusi, dengan gerakan sikat gigi secara lembut ke seluruh permukaan gigi. Pastikan

untuk menyikat setiap area dengan hati-hati untuk menghilangkan plak dan sisa makanan.

5) 2) Sikat Bagian Dalam Gigi: dengan posisi sikat gigi tertahankan sudut 45° terhadap garis gusi, sehingga bulu sikat menyentuh permukaan gigi dan gusi dan menggunakan gerakan melingkar untuk menyikat bagian dalam gigi, dari tepi gusi menuju bagian atas gigi. Ini membantu memastikan bahwa seluruh permukaan gigi dan area di dekat garis gusi dibersihkan dengan baik.

5) 3) Sikat Bagian Permukaan Gigi yang Menghadap ke Atas (Oklusal): Gunakan gerakan maju dan mundur dengan lembut pada permukaan oklusal, yaitu permukaan gigi yang berfungsi untuk mengunyah. Pastikan gerakan ini lembut untuk menghindari kerusakan pada enamel gigi.

5) 4) Sikat Bagian Permukaan Dalam Gigi Depan: Menggunakan setengah bagian depan bulu sikat gigi untuk membersihkan permukaan bagian dalam gigi depan atas dan bawah dengan gerakan naik turun untuk memastikan bahwa semua area pada permukaan gigi depan dibersihkan dengan efektif. Ini sangat penting karena gigi depan memiliki celah yang mungkin sulit dijangkau.

6. Pemilihan Pasta Gigi

36) Menurut Cahyani (2009) dan Candriyani (2009), Pasta gigi anak-anak biasanya memiliki kandungan fluoride yang lebih rendah daripada pasta gigi dewasa. Ini karena risiko tertelan pasta gigi oleh anak-anak dan perlunya menghindari fluorosis gigi (perubahan warna pada enamel gigi karena paparan fluoride berlebihan). Pasta gigi anak-anak seringkali memiliki rasa dan aroma yang lebih disukai oleh anak-anak, seperti rasa buah atau karakter kartun. Hal ini bertujuan untuk membuat pengalaman menyikat gigi menjadi lebih menyenangkan bagi mereka (Sukanto, 2012).

Dapat dilihat dari penjelasan sebab itu pemilihan pasta gigi dapat dilihat pada berikut ini:

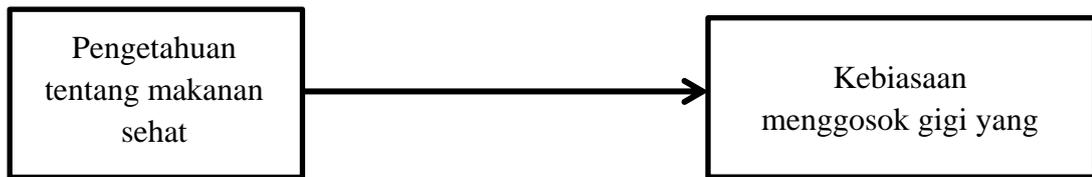
1.) Pasta gigi anak umumnya diformulasikan khusus untuk anak-anak dengan memperhatikan keamanan jika tertelan dalam jumlah kecil. Beberapa pasta gigi anak juga memiliki kandungan fluoride yang sesuai untuk anak-anak. 2.) Bentuk kemasan yang unik atau tidak biasa juga dapat memikat minat anak-anak. Misalnya, kemasan yang memiliki bentuk karakter tertentu atau desain yang menggambarkan keceriaan. 3.) Pasta gigi anak-anak sebaiknya mematuhi kriteria dan standar keamanan yang ditetapkan oleh otoritas kesehatan, seperti Standar Nasional Indonesia (SNI) atau standar keamanan kesehatan gigi yang berlaku. Beberapa pasta gigi anak mungkin diformulasikan khusus untuk usia tertentu dan mengandung jumlah fluoride yang sesuai (Sukanto, 2012).

C. Kerangka Konsep

16 Kerangka konsep penelitian ini yaitu untuk menjelaskan variable yang akan diamati atau diukur oleh penelitian ini. Kerangka konsepnya adalah sebagai berikut:

Variabel Independen

Variabel Dependen



Keterangan :

 = Variabel yang diteliti

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis karakteristik dari fenomena yang sedang diteliti secara mendetail, tanpa mencoba untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (sugiyono, 2011). Pada penelitian ini akan mendeskripsikan bagaimana gambaran pengetahuan siswa sekolah Dasar Sdn. No. 57 Centre Mangadu tentang makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat.

B. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi

Penelitian dilakukan di Sdn. No.57 Centre Mangadu, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan januari-februari 2024.

C. Populasi

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa-siswi Sdn. No.57 Centre Mangadu yang berjumlah 101 orang.

D. Sampel

Seluruh peserta didik Sdn. No. 57 Centre Mangadu . Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling dimana menurut Sugiyon (2009:63), Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi hanya sebanyak 101 orang. Jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 101 orang.

E. Variabel dan definisi operational

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian ini menggunakan 2 variabel dengan:

- a. X1 = Makanan sehat
- b. Y = Kebiasaan menggosok gigi yang tepat

2. Definisi operational variable

Tabel 3. 1 Definisi operational variabel

Variabel	Definisi	Skala	Alat ukur & cara ukur	Hasil ukur
Independen: Ganbarn pengetahuan tentang makanan sehat	Makanan sehat memiliki peranan peting dalam perkembangan tubuh anak secara umum dan khususnya pada rongga mulut, asupan gizi yang adekuat sangat dibutuhkan selama masa awal tumbuh kembang.	Rasio	Alat ukur: Lembar kuesioner Cara pengukuran : memberikan pertanyaan kepada responden, jika responden menjawab dengan benar maka akan diberikan skor 1 dan jika responden menjawab salah maka akan diberikan skor 0.	Buruk apabila skor 0-3, dikatakan sedang apabila skor 4-7, dan dikatakan baik apabila skor 8-10
Dependen: Kebiasaan menggosok gigi	Menggosok gigi adalah tindakan pencegahan utama untuk menghilangkan sisa-sisa makanan, plak, dan bakteri yang dapat menyebabkan masalah kesehatan gigi, seperti karies, gusi berdarah, dan bau mulut.	Rasio	Alat ukur: Lembar kuesioner Cara pengukuran : memberikan pertanyaan kepada responden, jika responden menjawab dengan benar maka akan diberikan skor 1 dan jika responden menjawab salah maka akan diberikan skor 0.	Buruk apabila skor 0-3, dikatakan sedang apabila skor 4-7, dan dikatakan baik apabila skor 8-10

F. Metode dan teknik pengumpulan data

1. Jenis pengumpul data

Menggunakan data primer atau data yang dikumpulkan atau diperoleh peneliti langsung dari sumbernya dengan jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penulisan ilmiah.

2. Teknik pengumpulan data

- a. Pemberian kuesioner penelitian yang akan diisi oleh masing-masing siswa.
- b. Pencatatan hasil test kuesioner siswa untuk mengetahui pengetahuan siswa mengenai makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat.

G. Instrumen dan bahan penelitian

Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Instrumen penelitian
 - a. Lembar kuesioner.
2. Alat yang digunakan
 - a. Pulpen
 - b. Kertas

H. Prosedur penelitian

Prosedur pada penelitian ini melakukan pengumpulan data dengan memberikan kuesioner yang terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan

- a. Mengajukan permohonan pembuatan surat izin penelitian ke jurusan Keperawatan gigi Poltekkes Kemenkes Makassar dengan tujuan kepada kepala sekolah SDN. NO.57 CENTRE MANGADU.
- b. Menentukan waktu pelaksanaan penelitian.
- c. Memberikan penjelasan maksud dan tujuan untuk mendapatkan persetujuan

2. Tahap pelaksanaan

- a. Mempersiapkan alat dan bahan

- b. Mengumpulka responden
 - c. Membagikan lembar kuesioner untuk diisi oleh respoonden
3. Tahap akhir
- a. Melakukan penginputan data yang telah diperoleh
 - b. Melakukan analisis data yang telah diperoleh.

I. Pengolahan dan Analisis data

1. Pengolahan data

Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner degan elanjutnya diolah dengan tahapan proses pengolahan data melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a. Editing (pemeriksaan data)

Editing data adalah proses penting dalam manajemen data yang bertujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan akurat, lengkap dan konsisten. Proses editing ini penting untuk memastikan bahwa data yang dianalisis adalah data yang valid dan reliabel, sehingga hasil analisis atau penelitian dapat diandalkan.

b. Scoring

Melakukan pemberian skor dari jawaban responden berdasarkan tingkat pengetahuan. Bila benar diberi skor 1, bila salah diberi skor 0.

c. Coding (pemberian kode)

Kegiatan memberikan jawaban secara angka atau kode atau pemberian kode numerik terhadap data yang beridri atas beberapa katergori. Kategori buruk diberi kode 0-3, sedang diberi kode 4-7 , dan baik diberi kode 8-10.

d. Tabulatin (tabulasi data)

Tabulasi data adalah proses mengorganisir dan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Ini memungkinkan kita untuk melihat pola, tren, dan distribusi dari data yang dikumpulkan.

e. Saving

Menyimpan data yang telah diperoleh.

2. Analisa data

Analisis univariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menganalisis dan mendeskripsikan karakteristik satu variabel pada satu waktu. Ini adalah langkah awal yang penting dalam analisis data, terutama dalam penelitian deskriptif.

56

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 Februari 2024-09 Februari 2024, mengenai Gambaran Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Dan Kebiasaan Menggosok Gigi Yang Tepat Pada Siswa Sekolah Dasar Sdn. No. 57 Centre Mangadu.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa sekolah dasar Sdn. No. 57 Centre Mangadu tentang makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat. Dalam pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument lembar soal berupa kuesioner penelitian. Berikut ini, deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi Gambaran Pengetahuan Tentang Makanan Sehat pada siswa-siswi Sdn. No. 57 Centre Mangadu

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	42	41.6%
Sedang	57	56.4%
Buruk	2	2.0%
Total	101	100%

Berdasarkan tabel (4.1) menunjukkan distribusi frekuensi untuk pengetahuan tentang makanan sehat. Responden dengan pengetahuan baik sebanyak 42 responden (41.6%), responden dengan pengetahuan sedang sebanyak 57 responden (56.4%), dan responden dengan pengetahuan buruk sebanyak 2 responden (2.0%). Ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki

pengetahuan makanan sehat dalam kategori sedang karena memiliki frekuensi tertinggi.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Tentang Menggosok Gigi Yang Tepat Pada Siswa-Siswi SDN. NO. 57 CENTRE MANGADU

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	25	24.8%
Sedang	74	73.3%
Buruk	2	2.0%
Total	101	100%

Tabel (4.2) menunjukkan distribusi frekuensi untuk pengetahuan tentang menggosok gigi yang tepat. Responden dengan pengetahuan baik sebanyak 25 responden (24.8%), responden dengan pengetahuan sedang sebanyak 74 responden (73.3%) dan responden dengan pengetahuan buruk sebanyak 2 responden (2.0%). Ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang menggosok gigi yang tepat dalam kategori sedang karena memiliki frekuensi tertinggi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian gambaran pengetahuan tentang makanan sehat adalah pengetahuan tinggi sebesar 56.4% dengan kategori sedang, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Vinsensius Padakka tentang diet makanan dimana siswa dengan kategori sedang sebesar 90% dengan jumlah responden sebanyak 45 siswa dari total sampel 50 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa informasi yang diterima siswa tersebut cukup untuk menjaga kesehatan gigi anak untuk masa mendatang. Hal ini dapat mencapai kesehatan maksimal apabila pengetahuan anak

2 tetang makanan sehat dapat di tingkatkan, karena pengetahuan merupakan hal penting untuk mendasari seseorang dalam berperilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama (Herijulianti, 2019).

11 Dalam hal ini dapat dilihat bahwa siswa yang memiliki pengetahuan tentang teknik menyikat gigi yang tepat sangat berpengaruh terhadap kesehatan gigi dan mulut, karena umumnya murid Sekolah Dasar kebanyakan siswa yang mempunyai pengetahuan sedang mereka tidak tahu bagaimana teknik menyikat gigi yang baik dan benar serta makanan yang menyehatkan gigi, sehingga dalam hal ini dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Hal ini di tegaskan dalam penelitian Ghofur (2016) yang menyatakan semakin tinggi pengetahuan seseorang mengenai cara menyikat gigi yang tepat maka semakin baik tingkat kebersihan giginya, sebaliknya semakin rendah tingkat pengetahuan seseorang maka semakin jelek kebersihan gigi dan mulutnya.

2
2
15
1 Usia sekolah dasar adalah periode krusial untuk melatih dan membentuk kebiasaan kesehatan gigi dan mulut yang baik. Pendidikan kesehatan gigi dan mulut pada usia ini memiliki manfaat jangka panjang yang signifikan bagi kesehatan anak dengan cara yang menarik, contohnya pada saat pemberian informasi tentang cara menyikat gigi yang benar dapat diberikan penyuluhan melalui metode demonstrasi secara langsung atau melalui sikat gigi massal yang terkontrol. Penyuluhan peragaan ini dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan membaca dan mendengarkan, karena siswa mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatan. Hal ini dikaitkan dengan penelitian (Oki, dkk 2012) dimana penelitiannya mengatakan bahwa peragaan membantu anak mengingat bagian-bagian gigi yang biasa disikat sewaktu di rumah sehingga anak lebih mengerti ketika ditunjukkan bagian-bagian gigi yang harus disikat pada alat peraga.

1
53
17
10 Pengetahuan yang baik dan peran aktif orang tua dalam menerapkan informasi kesehatan yang tepat sangat penting dalam memastikan anak-anak tumbuh dalam kondisi yang sehat dan optimal. Ini melibatkan penerapan pengetahuan dalam praktik sehari-hari, serta memberikan dukungan dan lingkungan yang mendukung kesehatan anak secara holistik.

41 Pada penelitian ini yang dilakukan di Sdn. No. 57 Centre Mangadu mendapatkan hasil bahwa responden masih banyak yang kurang memahami tentang tentang makanan yang baik untuk menjaga kesehatan gigi dan cara menyikat gigi yang tepat. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil jawaban kuesioner yang diberikan pada siswa tersebut, dimana skor yang di dapatkan siswa rata-rata berada di kategori pengetahuan sedang. Pengetahuan siswa tersebut dapat dipengaruhi oleh kurangnya informasi dan juga tidak adanya pelaksanaan UKGS pada sekolah tersebut yang dapat membantu menerapkan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Oleh karena itu perlu adanya sosialisasi untuk menjaga kesehatan gigi dan pendidikan kesehatan gigi agar anak memahami dan mengerti tentang pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit yang dapat timbul dari tidak menjaga kesehatan gigi. Sosialisasi dan pendidikan kesehatan ini terutama ditujukan pada anak usia sekolah sehingga anak mempunyai bekal sejak dini untuk menjaga kesehatan giginya.

3
46 Pengetahuan adalah proses dinamis yang berkembang seiring waktu melalui pengalaman, pendidikan, dan interaksi dengan dunia sekitar. Memahami bahwa pengetahuan berkembang dan bervariasi membantu kita untuk tetap terbuka terhadap belajar dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Dari sebuah pengalaman manusia akan menyimpan kenangan yang didapatkan sehingga pengetahuan dapat meningkat secara tidak langsung.

2
27 Peran guru sangat berpengaruh dalam membentuk pengalaman belajar dan perkembangan untuk siswa sekolah dasar Sdn. No. 57 Centre Mangadu dengan menerapkan perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan pembentukan kader kesehatan gigi dilingkungan sekolah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswa dan siswi dapat di simpulkan bahwa pengetahuan siswa/i Sdn. No. 57 Centre Mngadu memiliki pengetahuan sedang mengenai makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian terhadap gambaran pengetahuan tentang makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat pada siswa sekolah dasar Sdn. No. 57 Centre Mangadu maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Murid SD

Disarankan untuk meningkatkan pengetahuannya mengenai pengetahuan tentang makanan sehat dan kebiasaan menggosok gigi yang tepat agar kesehatan giginya tidak terancam seiring berjalannya waktu.

2. Bagi Sekolah

- a. Dapat dilakukannya penyuluhan tentang makanan sehat dan cara menggosokk gigi yang tepat.
- b. Menyebarkan poster dibeberapa titik di sekolah mengenai manfaat mengkosumsi makanan sehat dan menggosok gigi yang tepat.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti agar menjadi pedoman dan panduan untuk menambah wawasan baru jika suatu saat melakukan penelitian lainnya dengan topik permasalahan yang berbeda dengan jumlah sampel relative banyak.