

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian pustaka

Menurut penelitian Talibo *et al* (2016) dengan judul penelitian hubungan frekuensi makanan kariogenik dan kebiasaan menggosok gigi dengan kejadian karies gigi pada siswa kelas III SDN 1 dan 2 Sonuo didapatkan hasil pada kedua analisis tersebut menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Artinya terdapat hubungan frekuensi konsumsi makanan kariogenik dengan kejadian karies gigi dan terdapat hubungan kebiasaan menggosok gigi dengan kejadian karies gigi.

Didukung oleh penelitian Setyaningsih *et al* (2018) dengan judul hubungan mengkonsumsi makanan kariogenik dan pola menyikat gigi dengan kejadian karies gigi pada anak usia sekolah dengan menggunakan metode analitik dengan desain korelasi dan pendekatan *cross sectional* didapatkan hasil frekuensi paling banyak pada konsumsi makanan adalah kariogenik yaitu 66,7 %, frekuensi pola menyikat gigi salah yaitu sebesar 57,3 %, frekuensi paling banyak menderita karies gigi yaitu sebesar 68,0%. Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* diperoleh $p < 0.001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola menyikat gigi dengan terjadinya karies gigi.

2.2 Konsep Kesehatan Gigi

2.2.1 Pengertian Kesehatan Gigi

Gigi yang sehat adalah gigi yang bersih tanpa adanya lubang atau penyakit lainnya (Dewanti, 2012). Menurut Schuurs (1992) gigi yang sehat adalah gigi yang tidak terlihat bercak hitam apabila diberikan sinar. Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental dan sosial (Setyaningsih, 2019).

1. Aspek fisik yaitu keadaan kebersihan gigi dan mulut, bentuk gigi dan air liur yang dapat memengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan gigi geligi yang berada di dalam rongga mulut dalam keadaan bersih bebas dari plak dan kotoran lain yang berada di atas permukaan gigi seperti debris, karang gigi dan sisa makanan.
 - a. Plak tidak dapat dilihat dengan mata telanjang, karena plak berwujud zat yang berwarna putih yang menempel pada permukaan gigi. Ciri-ciri plak yaitu berwujud zat, berwarna putih, plak yang menempel pada permukaan gigi dapat hilang jika menggosok gigi, dan plak akan terbentuk kembali setelah menggosok gigi.
 - b. Debris yaitu endapan/kotoran yang sifatnya lunak yang berwarna kekuning-kuningan atau keputih-putihan dapat

ditemukan di dalam rongga mulut karena kurang terjaga kebersihannya.

- c. Karang gigi yaitu endapan atau kotoran yang sifatnya keras yang menempel pada gigi, biasanya perbatasan antara gigi dengan gusi yang terbentuk seperti kapur dan mempunyai permukaan yang kasar, berwarna putih kekuning-kuningan hingga coklat kehitam-hitaman. Penyebab terbentuknya karang gigi yaitu : malas menggosok gigi, kandungan saliva/air liur, dan keadaan/letak susunan gigi. Akibat karang gigi yaitu :

- a) Bau mulut

Karang gigi memiliki bau yang sangat menyengat apabila karang gigi tidak dibersihkan maka mulut akan menjadi bau.

- b) Radang gusi

Radang gusi yaitu penyakit gusi yang disebabkan karena karang gigi yang terlalu lama mengendap di gigi dan tidak dibersihkan.

- d. Sisa makanan yaitu suatu endapan/kotoran lunak yang melekat pada gigi karena sisa dari makanan yang di makan masih menempel di gigi. Apabila sisa makanan ini tidak dibersihkan akan menjadi debris.

2. Aspek mental merupakan faktor kesiapan psikologis yaitu mau atau tidak maunya kita memelihara kesehatan gigi dan mulut.
3. Aspek sosial yaitu aspek yang mempengaruhi sikap dan tingkah laku terhadap kesehatan gigi dan mulut perilaku dalam hal ini yaitu sikap/tingkah laku dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Perilaku seseorang akan menjadi baik apabila didukung oleh pengetahuan yang kita miliki.

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Gigi

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi Kesehatan gigi diantaranya: (Setyaningsih, 2019).

1. Peran Orang tua

Peran merupakan suatu kemampuan individu untuk mengontrol atau mengubah perilaku orang lain. Salah satunya peran orangtua/wali sangat berpengaruh dalam merawat serta memelihara kesehatan gigi anak secara teratur contohnya memperhatikan pola makan, menyikat gigi, dan melakukan pemeriksaan secara rutin ke klinik gigi. Orangtua/wali adalah orang yang paling utama memberikan pendidikan serta tanggung jawab terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi lingkungan juga merupakan faktor penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan demikian untuk membuat proses pertumbuhan serta perkembangan anak berjalan

dengan optimal maka perlu diterapkan pola asuh, asah, dan asih dalam setiap kegiatan merawat dan mengasuh.

2. Mengonsumsi makanan kariogenik

Makanan penyebab karies adalah makanan manis yang mengandung gula dan sukrosa yang dapat menyebabkan kerusakan gigi atau gigi tidak sehat. Makanan karies mengandung gula dan karbohidrat, menjadikannya makanan favorit anak-anak. Saat ini banyak sekali makanan karies yang manis, lembut, dan menempel di gigi, seperti permen, coklat, es krim, dan biskuit. Tidak hanya rasanya yang manis dan lezat, harganya juga relatif murah, mudah didapat, dan dijual dalam berbagai bentuk dan warna serta makanan yang beragam, sehingga disukai anak-anak.

3. Perilaku menggosok gigi

Menggosok gigi adalah membersihkan seluruh permukaan gigi dari sisa-sisa makanan dengan menggunakan bantuan sikat gigi dan pasta gigi (odol). Waktu untuk menggosok gigi dianjurkan sesudah sarapan pagi dan sebelum tidur supaya kebersihan gigi dan mulut tetap terjaga dengan baik.

2.2.3 Gusi Sehat

Menurut Setyaningsih (2019) Gusi adalah bagian mulut yang berfungsi sebagai tempat tumbuhnya gigi. Gusi harus dijaga kesehatannya. Ciri-ciri gusi sehat dan tidak sehat sebagai berikut :

1. Gusi Sehat

Gusi dikatakan sehat apabila memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Gusi yang sehat berwarna merah muda
- b. Gusi mengkilap
- c. Gusi tidak mudah berdarah
- d. Gusi kencang dan tidak kendur

Untuk menjaga kesehatan gusi mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C, karena kandungan vitamin C sangat baik untuk kesehatan gusi, gusi tidak akan membengkak dan tidak akan mudah berdarah.

2. Gusi Tidak Sehat

Ciri-ciri gusi tidak sehat adalah :

- a. Gusi berwarna merah tua
- b. Gusi tidak mengkilap
- c. Gusi mudah berdarah
- d. Gusi terlihat kendur, tidak rata dan membengkak

Gusi tidak sehat ini diakibatkan karena kekurangan vitamin C.

2.2.4 Kerentanan Anak Usia Sekolah Dasar Terhadap Kesehatan Gigi Dan Mulut

Usia rentan yaitu usia rawan terhadap kesehatan gigi dan mulut. Anak usia sekolah dasar dikatakan rentan terhadap kesehatan gigi dan mulut karena pada usia 6-12 tahun terjadi peralihan atau pergantian gigi yaitu dari gigi susu/sulung ke gigi permanen/tetap. Anak usia sekolah

dasar perlu adanya perhatian khusus mengenai kesehatan gigi dan mulut agar pertumbuhan dan perkembangan gigi dapat terjaga dengan baik (Setyaningsih, 2019).

Supaya anak terhindar dari penyakit-penyakit gigi dan mulut misalnya karang gigi, gigi berlubang, dan radang gusi sebaiknya selalu perhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Pola makan anak

- a. Permen, coklat, ice cream adalah jenis makanan yang dapat merusak gigi. Anak-anak cenderung memilih makanan tersebut karena jajanan tersebut dikemas menarik dan rasa yang sangat digemari oleh anak-anak. Jika anak terus menerus makan makanan yang manis dan melekat tersebut akan sangat berakibat buruk terhadap kesehatan gigi dan mulutnya.
- b. Sayuran dan buah-buahan sangat penting untuk kesehatan gigi dan mulut anak, seperti bayam, kangkung, jeruk, nanas, jambu dan lain-lain.

2. Kebersihan gigi dan mulut anak

Seorang ibu harus memerhatikan kebersihan gigi dan mulut anak, selalu mengontrol kebersihan gigi anak, supaya kesehatan gigi dan mulut anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

3. Kebiasaan-kebiasaan buruk anak yang dapat memengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Macam dan akibat dari kebiasaan buruk adalah :

a. Menghisap jari tangan

Kebiasaan menghisap jari akan menimbulkan dampak yang tidak baik terhadap pertumbuhan gigi dan mulut. Jika terlalu sering menghisap jari pertumbuhan gigi akan cenderung ke depan, sehingga gigi menjadi tonggos (gigi maju ke depan).

b. Memotong benda keras menggunakan gigi

Kebiasaan menggigit/gigit atau memotong benda keras, misalnya menggigit pulpen, menggigit pensil dan memotong benang dapat menyebabkan gigi menjadi rusak.

c. Menggunakan tusuk gigi sesudah makan

Kebiasaan menggunakan tusuk gigi setelah makan dapat menyebabkan gigi menjadi renggang. Jika terdapat makanan yang terselip di antara sela-sela gigi, sebaiknya dibersihkan menggunakan benang gigi bukan menggunakan tusuk gigi.

2.2.5 Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut adalah memelihara kebersihan gigi dan mulut dari sisa makanan dan kotoran lain didalam mulut, dengan tujuan agar gigi tetap sehat (Setyaningsih, 2019).

1. Menggosok gigi

Menggosok gigi adalah membersihkan seluruh permukaan gigi dari sisa-sisa makanan dengan menggunakan bantuan sikat gigi dan pasta gigi (odol). Waktu untuk menggosok gigi dianjurkan sesudah sarapan pagi dan sebelum tidur supaya kebersihan gigi dan mulut tetap terjaga dengan baik.

2. Pola makan

Pola makan juga sangat memengaruhi sehat tidaknya gigi.

Makanan yang menyehatkan gigi yaitu :

- a. Sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin C dan serat karena buah dan sayuran banyak mengandung vitamin dan juga serat. Vitamin C pada buah jeruk, anggur, nanas sangat penting untuk menjaga kesehatan gigi dan gusi.
- b. Sayuran dan bahan makanan lain yang mengandung kalsium dan fosfor yaitu mentega, susu, keju dan sayur-sayuran. Kekurangan mineral ini mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan tulang dan gigi.
- c. Makanan yang merusak gigi yaitu makanan manis dan melekat seperti permen, coklat, ice cream dapat merusak gigi. Setelah makan makanan yang manis dan melekat maka segera menggosok gigi.
- d. Mengunyah permen karet, mengunyah permen karet sangat baik untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut sebaiknya

dilakukan setelah makan, karena secara tidak langsung permen karet dapat mengangkat sisa makanan dan debris yang menempel di permukaan gigi atau sisa makanan yang terselip di sela-sela gigi. Permen yang digunakan adalah permen karet yang kandungan gulanya tidak terlalu banyak, karena gula bersifat manis dan melekat yang dapat merusak gigi.

3. Kunjungi Dokter Gigi/Puskesmas

Berkunjung ke dokter gigi/puskesmas untuk mengetahui perkembangan gigi dan mulut secara teratur minimal 6 bulan sekali untuk mengetahui kelainan-kelainan gigi sejak dini.

2.2.6 Akibat Tidak Memelihara Kesehatan Gigi Dan Mulut

Akibat tidak memelihara kesehatan gigi dan mulut adalah sebagai berikut :

1. Malas menggosok gigi dan gemar makan makanan yang manis dan melekat dapat menyebabkan gigi berlubang.
2. Sakit gigi sangat menyiksa, kepala sakit, pipi menjadiengkak, dan tidak bisa makan.
3. Malas menggosok gigi juga dapat mengakibatkan adanya karang gigi, jika karang gigi tidak dibersihkan akan terjadi peradangan pada gusi (Setyaningsih, 2019).

2.3 Konsep Anak Usia Sekolah

2.3.1 Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak-anak usia sekitar 7 hingga 12 tahun yang berada pada tahap perkembangan tertentu baik secara kognitif, fisik, moral maupun sosio-emosional, pada masa ini mereka mulai memiliki minat untuk mencoba makanan baru yang mereka kenal. Anak-anak selalu menginginkan sesuatu yang menarik terutama makanan. Makanan yang disukai anak usia sekolah adalah makanan yang manis dan lengket seperti susu, roti, coklat atau yang dikenal sebagai makanan kariogenik (Worotitjan, 2013 dalam Rahmayanti, 2020).

2.3.2 Tugas-tugas Perkembangan Anak

Menurut Havigurt (1998) dalam Khaulani *et al.*, (2020) menjelaskan ada delapan tugas perkembangan untuk anak usia 6-12 tahun. Kedelapan tugas perkembangan tersebut adalah :

1. Belajar kemampuan fisik yang dibutuhkan untuk permainan. Selama waktu ini, anak-anak belajar berbagai keterampilan menggunakan otot mereka. Oleh karena itu, pertumbuhan otot dan tulang pada anak terjadi dengan cepat mereka punya kebutuhan akan aktivitas dan bermain sangat tinggi mereka bisa sebuah permainan dengan aturan tertentu. Semakin tinggi prestasi sekolah anak, semakin spesifikasi yang jelas tentang aturan main yang harus mereka ikuti.

2. Perkembangan sikap terhadap diri sendiri sebagai kepribadian yang berkembang. Dalam tugas perkembangan ini, anak mampu memahami dan mengembangkan kebiasaan pola hidup sehat, menjadi terbiasa menjaga kebersihan, kesehatan dan keselamatan diri sendiri dan lingkungan, serta mengetahui akibat dari berperilaku yang membahayakan diri sendiri dan lingkungan.
3. Berteman dengan teman sebaya. Ketika mereka memasuki sekolah, mereka perlu memiliki interaksi sosial dengan teman sebayanya. Anak usia sekolah dapat berteman dengan orang lain di luar lingkungan rumahnya, terutama teman sebaya, sebagai bentuk interaksi sosial.
4. Belajar peran sosial sebagai laki-laki dan perempuan. Anak usia 9-10 tahun mulai menyadari peran sesuai dengan jenis kelaminnya. Anak mulai tertarik dengan sesuatu sesuai dengan jenis kelaminnya. Misalnya anak laki-laki senang bermain bola dengan teman laki-lakinya, dan anak perempuan senang bermain masak-masakan dengan teman perempuannya.
5. Anak mulai belajar menguasai keterampilan dasar. Pada tahap ini, anak sekolah dasar sudah bisa membaca, menulis, dan berhitung. Karena perkembangan kognitif dan biologis anak sudah matang di sekolah, anak dapat belajar di sekolah dan anak dapat mengenal simbol-simbol sederhana.

6. Pengembangan konsep diperlukan untuk anak-anak. Pada saat ini, anak-anak harus memiliki berbagai konsep yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, Seperti konsep warna, konsep bilangan, konsep perbandingan, dan lain lain.
7. Perkembangan moral, nilai dan kata hati. Pada usia sekolah dasar, anak harus diajari untuk mengontrol tingkah laku sesuai dengan nilai dan moral yang berlaku. Anak hendaknya bisa mengikuti aturan, bertanggung jawab dan memahami perbedaan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengembangkan sikap terhadap kelompok dan institusi sosial. Anak-anak mampu belajar untuk mengenali diri mereka sebagai bagian dari keluarga dan komunitas sekolah mereka. Anak-anak harus belajar mengikuti aturan yang ada di rumah dan di sekolah (Prayitno (2006) dalam Khaulani *et al.*, 2020)

2.3.3 Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan dan perkembangan mencakup dua peristiwa yang sebenarnya berbeda sifatnya tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan yaitu : pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan mengacu pada perubahan ukuran, jumlah, atau dimensi pada tingkat sel, organ, dan individu. Perkembangan lebih menitikberatkan pada aspek perubahan morfologis atau fungsional pada kematangan organ atau individu, termasuk perubahan aspek sosial atau emosional akibat pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, proses pertumbuhan mempengaruhi aspek

fisik, sedangkan proses perkembangan berkaitan dengan fungsi pematangan intelektual dan emosional organ atau individu (Nardina *et al.*, 2021).

2.3.4 Jenis jenis Tumbuh Kembang

1. Kembang Fisik

Tumbuh kembang fisik meliputi perubahan dalam ukuran besar dan fungsi organisme atau individu. Perubahan fungsi ini bervariasi dari fungsi tingkat molekuler yang sederhana seperti aktivasi enzim terhadap diferensiasi sel, sampai kepada proses metabolisme yang kompleks dan perubahan bentuk fisik pada masa pubertas dan remaja.

2. Tumbuh Kembang Intelektual

Perkembangan intelektual dikaitkan dengan keterampilan dalam berkomunikasi dan kemampuan untuk menangani materi abstrak dan simbolik seperti berhitung, berbicara, membaca dan bermain.

3. Tumbuh Kembang Emosional

Proses pertumbuhan dan perkembangan emosional tergantung pada kemampuan bayi untuk memperkuat ikatan, menunjukkan kasih sayang, dan mengelola kecemasan yang disebabkan oleh frustrasi, dan dirangsang secara aktif (Nardina *et al.*, 2021).

2.3.5 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang

Menurut Nardina *et al.*, (2021) tingkat tercapainya potensi biologik seseorang merupakan hasil interaksi sebagai faktor yang saling

berkaitan, yang pada dasarnya dapat diklasifikasikan dalam 3 kelompok yaitu :

1. Faktor Genetik

Potensi genetik yang berkualitas tinggi perlu mampu berinteraksi secara aktif dengan lingkungan untuk hasil yang optimal. Faktor genetik meliputi faktor bawaan normal atau patologis, jenis kelamin, etnis atau negara.

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan, yaitu berbagai kondisi lingkungan yang mempengaruhi tumbuh kembang anak secara umum bersifat biopsikologis, meliputi faktor biologis (fisik), psikologis, ekonomi, sosial, politik, dan budaya yang digolongkan sebagai lingkungan.

3. Faktor Perilaku Tumbuh Kembang

Faktor perilaku mempengaruhi perilaku pola tumbuh kembang anak karena perilaku yang ditanamkan semasa kecil akan diteruskan ke kehidupan selanjutnya. Belajar sebagai aspek utama dari realisasi adalah proses pendidikan yang dapat mengubah dan membentuk perilaku anak. Dorongan yang kuat untuk mengubah perilaku dapat diartikan positif atau negatif, tergantung apakah sifat dorongan itu adalah pengalaman yang baik, menyenangkan, menyenangkan atau tidak. Perubahan perilaku dan bentuk perilaku yang disebabkan oleh pengaruh

berbagai faktor lingkungan memiliki dampak yang luas terhadap sosialisasi dan disiplin anak (Wahyuni, 2018 dalam Nardina *et al.*, 2021).

2.4 Konsep Makanan Kariogenik

2.4.1 Pengertian Makanan Kariogenik

Makanan kariogenik adalah makanan yang mengandung fermentasi karbohidrat, sehingga menyebabkan penurunan pH plak menjadi 5,5 atau kurang dan menstimulasi terjadinya proses karies. Seringnya mengkonsumsi gula sangat berpengaruh dalam meningkatnya kejadian karies. Gula yang dikonsumsi akan dimetabolisme sedemikian rupa sehingga terbentuk polisakarida yang memungkinkan bakteri melekat pada permukaan gigi, selain itu juga akan menyediakan cadangan energi bagi metabolisme karies selanjutnya serta bagi perkembangbiakan bakteri kariogenik (Ramayanti & Purnakarya, 2013).

Makanan penyebab karies adalah makanan manis yang mengandung gula dan sukrosa yang dapat menyebabkan kerusakan gigi atau gigi tidak sehat. Makanan karies mengandung gula dan karbohidrat, menjadikannya makanan favorit anak-anak. Saat ini banyak sekali makanan karies yang manis, lembut, dan menempel di gigi, seperti permen, coklat, es krim, dan biskuit. Tidak hanya rasanya yang manis dan lezat, harganya juga relatif murah, mudah didapat, dan

dijual dalam berbagai bentuk dan warna serta makanan yang beragam, sehingga disukai anak-anak (Mendur *et al.*, 2017)

2.4.2 Indikator Makanan Kariogenik

Indikator makanan kariogenik tergantung dari bentuk fisik, jenis, dan frekuensi konsumsi makanan.

1. Bentuk Fisik

Bentuk fisik makanan yang lunak, lengket, manis, jika dibiarkan mudah menempel pada permukaan dan sela-sela gigi serta menghasilkan lebih banyak asam, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kerusakan gigi (Pratiwi, 2013 dalam Aprillia, 2019).

2. Jenis

Karbohidrat yang berhubungan dengan proses karies adalah polisakarida, disakarida, monosakarida, dan sukrosa terutama mempunyai kemampuan yang lebih efisien seperti permen, coklat, minuman rasa buah, madu, es krim, biskuit manis, susu coklat dan lain-lain (Shqair *et al.*, 2019).

Adapun makanan yang mempengaruhi terhadap gigi dan mulut menurut (Ramayanti & Purnakarya, 2013) yaitu :

- a. Frekuensi konsumsi, yaitu keseringan seseorang dalam ngemil makanan manis dan lengket akan mengakibatkan saliva dalam rongga mulut tetap dalam suasana asam akibatnya gigi akan semakin rentan terhadap karies.

- b. Isi makanan yang menghasilkan energy.misalnya: karbohidrat, protein, lemak, vitamin serta mineral–mineral. Unsur–unsur tersebut diatas berpengaruh pada masa pra-erupsi serta pasca erupsi gigi geligi.
- c. Fungsi mekanis dari makanan yang dimakan. Makan–makanan yang bersifat membersihkan ini adalah: apel, jambu air, bengkoang dan lain sebagainya. Sebaliknya makanan–makanan yang lunak dan 15 melekat pada gigi dapat merusak gigi seperti: bonbon, coklat, biskuit dan lain sebagainya

Menurut Sutrisna dan Rizal (2007) jika kemanisan sukrosa diberi angka 100 maka kandungan masing-masing tingkat kemanisan gula sebagai berikut :

Tabel 2.4 Tingkat kemanisan gula

No	Jenis gula	Tingkat kemanisan
1.	Fruktosa	173
2.	Gula inverse	130
3.	Sukrosa	100
4.	Glukosa	74
5.	Maltose	33
6.	laktosa	16

3. Frekuensi Konsumsi

Mengonsumsi makanan yang bersifat kariogenik dan asidogenik 3 kali sehari atau lebih dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan resiko karies gigi (Parama *et al.*, 2019) karena makanan kariogenik yang sering dikonsumsi dapat menyebabkan air liur di rongga mulut tetap berada di lingkungan asam sehingga gigi menjadi rentan terhadap kerusakan (Sari & Nasution, 2018).

2.5 Konsep Perilaku Menggosok Gigi

2.5.1 Definisi Perilaku

Perilaku adalah aktivitas organisme sebagai respons terhadap rangsangan internal atau eksternal, termasuk aktivitas yang dapat diamati secara objektif, aktivitas yang dapat diamati secara introspektif, dan proses tidak sadar (APA, 2021). Perilaku kesehatan yaitu pola perilaku terbuka, tindakan dan kebiasaan-kebiasaan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan dan peningkatan kesehatan (Conner *et al.*, 2015).

2.5.2 Definisi Perilaku Menggosok Gigi

Perilaku adalah tindakan yang dilakukan makhluk hidup secara terus-menerus yang berkesinambungan (Widayanti, 2014) Menggosok gigi yaitu menghilangkan sisa-sisa makanan, bakteri dan plak dari gigi

(Efendi Rahayu *et al.*, 2018). Jadi perilaku menggosok gigi adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh anak secara terus menerus untuk menghilangkan sisa-sisa makanan di dalam mulut.

2.5.3 Cara Menggosok Gigi yang baik dan benar

1. Gosok gigi dimulai dengan gigi di belakang dan kemudian bergerak maju, Sikat gigi dengan lembut dan perlahan dengan gerakan memutar.
2. Kemudian sikat bagian belakang gigi dengan gerakan vertikal yaitu maju mundur.
3. Bersihkan gigi, bersihkan gusi dengan lembut dan perlahan, jangan lupa sikat dengan lembut dan perlahan pangkal lidah untuk membersihkan bakteri yang ada di lidah.
4. Kemudian kumur-kumur untuk memastikan tidak ada pasta gigi yang tersisa di mulut. Bilas sikat gigi secara menyeluruh lalu keringkan (Septiani, 2019).

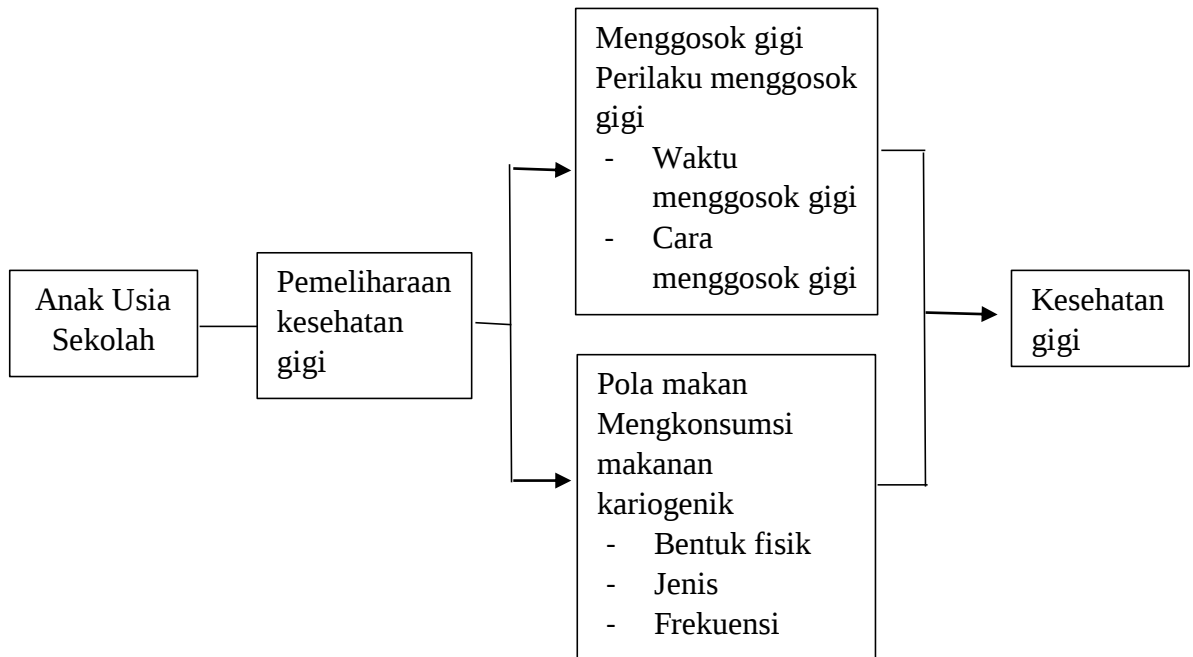
Upaya preventif terjadinya gigi berlubang salah satunya adalah menggosok gigi secara benar dan teratur minimal dua kali sehari yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Menggosok gigi sebelum tidur sangat membantu dalam mencegah pertumbuhan bakteri di mulut karena ketika tidur tidak menghasilkan air liur, yang secara alami membersihkan gigi dan mulut. Menggosok gigi yang benar membutuhkan waktu setidaknya dua menit, jadi menggosok gigi terlalu cepat tidak akan seefektif menghilangkan plak. Disarankan untuk

menggosok gigi lebih lama karena pasta gigi bersentuhan dengan gigi lebih lama, sehingga fluoride lebih banyak bersentuhan dengan gigi. Kebiasaan menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari menjadi penting karena produksi air liur kurang efisien saat tidur, dimana fungsi air liur adalah menetralkan pH dengan menghambat pertumbuhan bakteri. (Ekoningtyas *et al.*, 2020).

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual hubungan mengkonsumsi makanan kariogenik dan perilaku menggosok gigi pada anak usia sekolah



Sumber : Setyaningsih, 2019, Ramayanti & Purnakarya, 2013, Ekoningtyas *et al*,

2020