

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesehatan Gigi dan Mulut

Kesehatan mulut penting bagi kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara umum dan sangat mempengaruhi kualitas kehidupan, termasuk fungsi bicara, pengunyahan dan rasa percaya diri. Gangguan kesehatan mulut akan berdampak pada kinerja seseorang.

Di Indonesia, penyakit gigi dan mulut terutama karies dan penyakit periodontal, masih banyak diderita, baik oleh anak-anak maupun usia dewasa. Sebagian besar masalah kesehatan gigi dan mulut sebenarnya dapat dicegah. Kesehatan mulut tidak sepenuhnya bergantung pada perilaku seseorang. Banyak cara untuk dapat mengurangi dan mencegah penyakit gigi dan mulut dengan berbagai pendekatan yang meliputi pencegahan yang dimulai pada masyarakat, perawatan oleh diri sendiri dan perawatan oleh tenaga profesional (Putri, 2008).

Contoh kerusakan jaringan keras pada gigi diantaranya :

1. Karies gigi



Gambar 2.1 Karies Gigi

Karies gigi ditandai dengan adanya lubang pada gigi. Penyebab terjadinya karies gigi adalah keberadaan bakteri yang mengubah sisa makanan dan ludah menjadi plak yang mengandung zat azam yang menyebabkan meluruhnya jaringan keras gigi (Julianti, 2008).

2. Atrisi



Gambar 2.2 Atrisi

Atrisi adalah kerusakan jaringan keras gigi yang berupa keausan gigi akibat adanya kontak antara gigi (Pitt Ford, 1993).

3. Abrasi



Gambar 2.3 Abrasi

Abrasi adalah keausan gigi yang biasanya disebabkan oleh penyikatan horizontal secara berlebihan. Perawatan yang dapat dilakukan adalah dengan menasehati penderita agar menggunakan teknik menggosok gigi yang benar dan pasta gigi yang tidak abrasif atau menghentikan kebiasaan menggigit barang tertentu. Jika tingkat abrasi sudah membahayakan pulpa

maka akan dapat dilakukan penambalan dengan semen adhesive (Pitt Ford, 1993).

4. Fraktur



Gambar 2.4 Fraktur

Fraktur adalah kerusakan pada jaringan keras gigi yang diakibatkan oleh trauma baik akibat benturan langsung pada gigi maupun benturan tidak langsung terhadap mandibula. Tingkat fraktur dapat berupa retakan, pecahnya tonjolan, hingga lepasnya gigi (Pitt Ford, 1993).

Contoh kerusakan jaringan lunak pada gigi antara lain :

1. Gingivitis



Gambar 2.5 Gingivitis

Gingivitis adalah penyakit periodontal stadium awal berupa peradangan pada gusi (Julianti, 2008).

2. Periodontitis

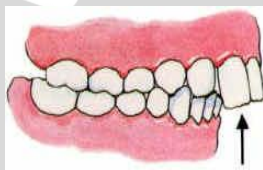


Gambar 2.6 Periodontitis

Periodontitis adalah gingivitis yang menyebar ke struktur penyangga gigi (Julianti, 2008).

Jenis - jenis maloklusi antara lain :

1. Protrusi



Gambar 2.7 Protusi

Protrusi adalah kelainan kelompok gigi anterior atas yang sudut inklinasinya terhadap garis maksila > 110 derajat untuk rahang bawah sudutnya > 90 derajat terhadap garis mandibula (Rahardjo, 2011).

2. Retrusi



Gambar 2.8 Retrusi

Retrusi adalah kelainan kelompok gigi anterior atas yang sudut inklinasinya terhadap garis maksila < 110 derajat untuk rahang bawah sudutnya < 90 derajat (Rahardjo, 2011).

3. Gigitan Tonjol



Gambar 2.9 Gigitan Tonjol

Gigitan tonjol adalah suatu keadaan dimana tonjol mesiobukal molar pertama permanen atas beroklusi dengan tonjol mesiobukal molar pertama permanen bawah (Rahardjo, 2011).

4. Gigi Berdesakan



Gambar 2.10 Gigi Berdesakan

Gigi berdesakan adalah keadaan berjejalnya gigi di luar susunan yang normal (Rahardjo, 2011).

4. Diastema



Gambar 2.11 Diastema

Diastema adalah suatu keadaan adanya ruang di antara gigi geligi yang seharusnya berkontak (Rahardjo, 2011).

Langkah-langkah tindakan pencegahan dalam bidang kedokteran gigi menurut Leavel and Clark terdiri atas lima tingkatan pencegahan (*five level of preventive*) dalam melakukan pendidikan kesehatan, sebagai berikut:

1. *Health Promotion*

Beberapa faktor pada tahap ini dapat diterapkan pada pencegahan karies gigi, diantaranya pendidikan kesehatan tentang perawatan gigi yang baik, pendidikan mengenai gizi, yaitu tuntunan pemberian kualitas makanan yang baik selama pembentukan dan perkembangan gigi.

Health promotion akan memberikan hasil kesehatan gigi yang baik jika ada penerangan mengenai informasi tentang kebersihan mulut dan kebiasaan makan yang ditekankan pada kehidupan sehari-hari.

2. *Specific Protection*

Langkah-langkah yang dapat diterapkan pada tahap ini adalah aplikasi topikal fluor di daerah yang tidak terjangkau fluoridasi air minum, penutupan fisura.

3. *Early Diagnosis and Prompt Treatment*

Dilakukan untuk mendeteksi karies gigi dan penyakit mulut lainnya yang bersamaan dengan program kesehatan gigi. Program ini sebaiknya dilakukan secara berkala dan berkesinambungan.

4. *Disability Limitation*

Pada tahap ini contoh kasus yang dapat diambil misalnya kegagalan dalam mendeteksi dini suatu penyakit atau perawatan yang tidak adekuat dapat menyebabkan kehilangan gigi atau proses karies dalam tahap lanjut yang telah mengenai pulpa sehingga harus dilakukan perawatan saluran akar atau pencabutan gigi.

5. *Rehabilitation*

Pada tahap terakhir ini dapat dilakukan penggantian gigi serta penempatan gigi pada posisi yang tepat, sesuai dengan bentuk dan anatomi gigi yang hilang (Putri, 2008).

2.2 Ilmu Perilaku

Perilaku adalah merupakan totalitas penghayatan dan aktivitas seseorang, yang merupakan hasil bersama antara berbagai faktor eksternal ataupun internal (Notoatmodjo, 2007). Menurut Bloom, perilaku manusia dibagi ke dalam tiga domain atau ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam perkembangannya Teori Bloom ini dimodifikasi untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan yaitu (Notoatmodjo, 2007):

1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tau dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan

atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

a. Proses Adopsi Perilaku

Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih dapat bertahan daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sebelum mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan yaitu :

1. *Awareness* (kesadaran) yaitu mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.
2. *Interest* yaitu mulai tertarik pada stimulus
3. *Evaluation* yaitu mulai mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut pada dirinya.
4. *Trial* yaitu mulai mencoba perilaku baru.
5. *Adoption* yaitu subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

b. Tingkat Pengetahuan Di Dalam Domain Kognitif

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk *Recall* atau mengingat kembali.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan suatu kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan objek atau materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen tetapi berkaitan satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada sesuatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan angket atau wawancara yang menanyakan isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian.

2.3 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

2.3.1 Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar

Anak usia sekolah dasar mengalami masa perkembangan yang sangat drastis baik dari segi fisik maupun mental. Pada usia anak sekolah dasar yang berkisar antara 6–12 tahun menurut Seifert dan Haffung memiliki tiga jenis perkembangan (Sugiyanto, 2010):

1. Perkembangan Fisik Siswa Sekolah Dasar

Perkembangan fisik mencakup perkembangan anak secara biologis, misalnya pertumbuhan pada otak, otot, tulang serta bagian tubuh lainnya.

Pada usia 10 tahun baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami penambahan berat badan sebanyak 3,5 kg. Namun setelah memasuki usia 12–13 tahun anak perempuan memiliki kecenderungan berkembang

lebih cepat daripada anak laki-laki (Sumantri dkk, 2005). Tahapan perkembangan fisik pada anak usia sekolah dasar dijelaskan sebagai berikut:

- a. Pada usia kelas 1 Sekolah Dasar anak akan mengalami masa peralihan pertumbuhan dari yang semula cepat menjadi lebih lambat. Anak akan cenderung mengalami perubahan ukuran tubuh yang relatif kecil selama tahun-tahun pertama sekolah dasar.
- b. Memasuki usia 9 tahun, tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan relatif sama. Sebelum memasuki usia 9 tahun anak perempuan cenderung memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dari anak laki-laki.
- c. Pada akhir tahun ke-4 di sekolah dasar anak perempuan akan cenderung mengalami lonjakan pertumbuhan. Ukuran tubuh akan bertumbuh secara pesat.
- d. Pada akhir tahun ke-5 di sekolah dasar umumnya anak perempuan akan lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki pada umumnya baru akan mengalami lonjakan pertumbuhan saat berusia 11 tahun.
- e. Memasuki tahun ke-6 di sekolah dasar pada umumnya anak perempuan akan mendekati puncak pertumbuhan. Pada anak perempuan periode pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi terjadi pada umur 12-13 tahun. Sedangkan pada anak laki-laki periode pubertas yang ditandai dengan terjadinya ejakulasi akan dimulai pada usia 13-16 tahun.

f. Perkembangan fisik selama remaja akan dimulai pada masa pubertas. Pada masa ini akan terjadi perubahan pada manusia yang belum dapat bereproduksi menjadi dapat bereproduksi. Anak pada masa pre pubertas dan remaja pada masa post pubertas akan sangat berbeda secara fisik karena telah terjadi pertumbuhan organ seks primer maupun sekunder.

2. Perkembangan Kognitif Siswa SD

Perkembangan kognitif adalah perubahan pola pikir pada manusia. Menurut Piaget perubahan kognitif pada anak terjadi melalui 4 tahapan, yaitu (Sugiyanto, 2010):

- a. Sensomotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan refleks bawaan yang mendorong rasa ingin tahu akan dunianya.
- b. Praoperasional (2-7 tahun), pada masa ini anak mulai belajar menggunakan dan menjelaskan objek dengan gambaran dan kata-kata. Pemikiran pada masa ini lebih bersifat intuitif dan belum menggunakan pemikiran yang logis.
- c. Operasional Konkrit (7-11 tahun), penggunaan logika yang memadai. Pada tahap ini anak mulai berpikir secara logis dengan bantuan benda konkrit.
- d. Operasional Formal (12-15 tahun), kemampuan berpikir secara abstrak, logis, dan mampu menarik kesimpulan berdasarkan informasi yang tersedia.

3. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial berkaitan dengan perkembangan anak secara emosional. Menurut J. Havighurst (Sugiyanto, 2010) perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek-aspek yang mendukungnya seperti aspek psikis, moral, dan sosial. Pada usia memasuki sekolah dasar anak telah mengalami perkembangan keterampilan berpikir, bertindak, dan memahami pengaruh sosial. Sampai pada masa ini pada dasarnya memiliki pemikiran yang berpusat pada diri sendiri (egosentris) dan dunia mereka adalah rumah, keluarga dan teman-teman bermainnya. Pada masa awal-awal sekolah dasar pada umumnya anak mulai merasa percaya diri, namun terkadang masih sering mengalami rasa rendah diri. Pada masa ini anak cenderung ingin menunjukkan bahwa mereka dapat melakukan pekerjaannya sendiri. Masa ini disebut masa "*I can do it my self*". Daya konsentrasi akan tumbuh pada tahun-tahun terakhir sekolah dasar, anak akan mulai sadar untuk mengerjakan tugas yang mereka sukai dan dengan senang hati menyelesaikan tugas tersebut. Pada tahap ini anak juga mulai bersikap mandiri, bekerjasama dalam kelompok dan bertindak menurut cara-cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Anak-anak juga mulai peduli pada cara permainan yang jujur. Dan mereka mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Anak-anak lebih mudah menggunakan perbandingan sosial untuk norma-norma sosial dan kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh pada tahapan semakin lanjut mereka akan menggunakan perbandingan sosial untuk menilai kemampuan mereka.

2.3.2 Kebutuhan Anak Usia Sekolah Dasar

1. Anak Usia Sekolah Dasar Senang Bermain

Karakteristik ini menuntut guru untuk mengembangkan metode pendidikan yang mengandung unsur permainan terlebih untuk anak pada tahun awal di sekolah dasar. Metode pendidikan yang digunakan hendaknya bersifat serius namun santai. Penyusunan jadwal hendaknya dibuat sedemikian rupa sehingga mata pelajaran yang membutuhkan keseriusan dapat diselingi dengan mata pelajaran yang banyak mengandung unsur permainan seperti olahraga.

2. Anak Usia Sekolah Dasar Senang Bergerak

Manusia dewasa dapat bertahan duduk dengan tenang selama berjam-jam. Namun anak-anak hanya dapat duduk dengan tenang sekitar 30 menit. Hal ini menuntut guru untuk mengembangkan metode pembelajaran yang memungkinkan anak untuk banyak bergerak. Mengharuskan anak-anak untuk duduk diam dalam waktu yang lama dapat menjadi hal yang sangat menyiksa bagi mereka.

3. Anak Usia Sekolah Dasar Senang Bekerja Dalam Kelompok

Anak usia sekolah dasar dalam pergaulannya dengan kelompok sebaya mulai belajar tentang aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi. Mereka mulai belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, setia kawan, bertanggungjawab, bersaing secara sehat. Hal ini membuat guru harus merancang model pembelajaran yang menuntut anak untuk bekerjasama, serta belajar keadilan dan demokrasi.

4. Anak Usia Sekolah Dasar Senang Merasakan, Melakukan atau Memperagakan Sesuatu Secara Langsung

Berdasarkan teori perkembangan kognitif, anak usia sekolah dasar mulai memasuki tahap berpikir operasional konkrit. Dari apa yang mereka pelajari, mereka mulai berpikir dengan menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep yang lama. Berdasarkan pengalaman ini, siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, perbedaan jenis kelamin, moral, dan sebagainya. Bagi anak usia sekolah dasar, materi yang diberikan oleh guru akan lebih mudah dipahami ketika mereka merasakan langsung dalam proses pembelajarannya. Dengan demikian hendaknya guru dapat mengembangkan metode belajar yang memungkinkan anak untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh dalam pelajaran mempelajari arah mata angin, anak akan lebih mudah mengerti jika guru mengajak mereka keluar kelas dan mempraktekkan bagaimana cara mengidentifikasi arah mata angin dengan benar.

Pendidikan sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan yang mempunyai peranan sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Sugiyanto, 2012).

2.4 Penyuluhan Kesehatan

2.4.1 Definisi

Penyuluhan kesehatan yaitu kegiatan yang dirancang untuk membawa perubahan baik di dalam masyarakat, organisasi dan lingkungannya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007).

2.4.2 Metode

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal (Notoatmodjo, 2007). Metode yang dikemukakan antara lain:

1. Metode Penyuluhan Perorangan (Individual)

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain:

a. Bimbingan dan Penyuluhan

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela, berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

b. Wawancara

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, ia tertarik atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian dan kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

2. Metode Penyuluhan Kelompok

Dalam memilih metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah. Ceramah baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah.

3. Metode Penyuluhan Massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau *public*. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini tidak langsung, biasanya menggunakan media massa. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media massa, simulasi, dialog antara pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan di majalah atau koran, *billboard* yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya.

2.4.3 Alat Bantu Penyuluhan

Alat bantu penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan informasi. Alat bantu ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan meragakan sesuatu dalam proses penyuluhan.

Alat peraga ini dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman terhadap materi yang disampaikan pada saat penyuluhan (Notoatmodjo, 2007).

Pada garis besarnya ada 3 macam alat bantu penyuluhan yaitu :

a. Alat Bantu Lihat

Alat ini berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya penyuluhan. Alat ini ada 2 bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya *slide*, film dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya dua dimensi, tiga dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, boneka dan lain-lain.

b. Alat Bantu Dengar

Alat ini berguna dalam membantu menstimulasi indera pendengar pada waktu proses penyampaian bahan penyuluhan misalnya piringan hitam, radio, pita suara dan lain-lain.

c. Alat Bantu Lihat-Dengar

Alat ini berguna dalam menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran pada waktu proses penyuluhan, misalnya televisi, *video cassette* dan lain-lain (Notoatmodjo, 2007).

2.5 Materi Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut

1. Karies Gigi

Karies gigi atau gigi berlubang adalah kerusakan yang disebabkan oleh bakteri dalam plak.

2. Karang Gigi

Karang gigi adalah endapan mineral di permukaan gigi yang ditandai dengan permukaan yang kasar dan tampak noda di permukaan gigi (Novrinda, 2012).

3. Menghindari Kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk dapat menyebabkan kerusakan pada gigi. Kebiasaan buruk tersebut antara lain: tidak rutin menyikat gigi, tidak bersih ketika menyikat gigi, sering memakan makanan manis dan lengket, sering meminum minuman bersoda, jarang memakan sayur dan buah.

4. Menggunakan Pasta Gigi yang Tepat

Penggunaan pasta gigi yang tepat dapat membantu menjaga kebersihan gigi dan mulut serta membersihkan sisa makanan secara efektif. Pasta gigi yang tepat adalah pasta gigi yang mengandung fluoride.

5. Menyikat Gigi Secara Rutin

Menyikat gigi secara rutin adalah langkah dasar dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut. Menyikat gigi sebaiknya dilakukan secara rutin pada pagi hari setelah sarapan dan pada malam hari sebelum tidur.

6. Makan Makanan yang Baik Bagi Kesehatan Gigi dan Mulut

Menjaga pola dan jenis makanan sehari-hari juga dapat membantu mencegah kerusakan gigi. makanan yang baik bagi kesehatan gigi dan mulut adalah makanan yang banyak mengandung protein dan sebaiknya sering memakan sayur-sayuran maupun buah-buahan.

7. Cara Menggosok Gigi yang Benar

Menggosok gigi secara rutin harus diikuti dengan cara menggosok gigi yang benar sehingga gigi dapat dibersihkan secara keseluruhan. Cara menyikat gigi yang benar yaitu:

- a. Pada gigi bagian luar yang menghadap ke bibir dan pipi: mulai pada rahang atas terlebih dahulu lalu rahang bawah dengan gerakan searah dimulai dari gusi ke arah mahkota gigi.
- b. Cara menggosok gigi untuk permukaan dalam gigi yang menghadap ke lidah dan langit- langit mulut: dengan gerakan menarik dan searah dimulai dari gusi ke arah mahkota gigi. Lakukan pada rahang atas dahulu kemudian rahang bawah.
- c. Cara menggosok gigi untuk permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah: bulu sikat diletakkan menghadap permukaan gigi yang digunakan untuk mengunyah lalu menggosok seluruh bagian permukaan gigi dengan gerakan maju mundur.

8. Memakai Sikat Gigi yang Tepat

Ciri-ciri sikat gigi yang sebaiknya digunakan adalah:

- a. Kepala sikat gigi harus sesuai dengan mulut.
- b. Bulu-bulu sikat gigi harus halus.

9. Berkumur Sebelum dan Setelah Menggosok Gigi

Selain menggosok gigi berkumur juga dapat menjaga kebersihan mulut. Berkumur sebaiknya dilakukan sebelum dan setelah menggosok gigi, hal ini bertujuan untuk membersihkan sisa makanan dan pasta gigi yang masih tertinggal di rongga mulut.

10. Menggosok Lidah

Menggosok lidah dapat dilakukan setelah menggosok gigi. Menggosok lidah dapat membantu membersihkan kuman yang menempel pada lidah. Membersihkan lidah dapat menggunakan sikat gigi dengan bulu sikat gigi yang halus atau alat pembersih lidah.

11. Kontrol ke Dokter Gigi Secara Teratur

Kontrol secara teratur ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali dapat membantu mencegah kerusakan gigi. Dan gigi berlubang harus segera ditambal untuk mencegah kerusakan lebih lanjut (Novrinda, 2012).

2.6 Konsep Pembelajaran Sambil Bermain

2.6.1 Permainan

Permainan (*games*) adalah setiap kontes antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu pula. Jadi permainan adalah cara bermain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok guna mencapai tujuan tertentu (Sadiman, 2007).

Belajar dengan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mempraktekkan, dan mendapatkan bermacam-macam konsep serta pengertian yang tak terhitung banyaknya (Sudono, 2000).

Adapun prinsip-prinsip permainan adalah sebagai berikut:

- a. Dimainkan dua orang atau lebih secara interaktif.
- b. Mempunyai tujuan-tujuan tertentu.
- c. Adanya pemenang dalam setiap permainan.

Setiap permainan harus mempunyai empat komponen utama (Sadiman, 2007), yaitu:

- a. Adanya pemain, biasanya lebih dari dua orang.
- b. Adanya lingkungan dimana para pemain berinteraksi.
- c. Adanya aturan-aturan main.
- d. Adanya tujuan tertentu yang ingin dicapai.

Karakteristik suatu permainan dapat dilihat dari segi warna, desain bentuk, dan cara bermainnya. Selain itu permainan mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan permainan antara lain (Sadiman, 2007):

- a. Permainan adalah sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan dan sesuatu yang menghibur.
- b. Permainan memungkinkan adanya partisipasi aktif dari siswa untuk belajar.
- c. Permainan dapat memberikan umpan balik langsung.
- d. Permainan memungkinkan penerapan konsep-konsep ataupun peran-peran ke dalam situasi dan peranan yang sebenarnya di masyarakat.
- e. Permainan bersifat luwes.
- f. Permainan dapat dengan mudah dibuat dan diperbanyak.

Permainan juga mempunyai kekurangan (Sadiman, 2007), antara lain:

- a. Karena asyik atau karena belum mengenai aturan atau teknis pelaksanaan.

- b. Dalam menstimulasikan situasi sosial permainan cenderung terlalu menyederhanakan konteks sosialnya sehingga tidak mustahil siswa justru memperoleh kesan yang salah.
- c. Kebanyakan permainan hanya melibatkan beberapa orang siswa saja, padahal keterlibatan seluruh siswa atau warga belajar amatlah penting agar proses belajar bisa lebih efektif dan efisien.

Jadi penggunaan media yang lazim digunakan dalam kegiatan belajar mengajar pasti mempunyai kelebihan dan kekurangan, termasuk permainan. Permainan dapat merangsang untuk belajar sesuatu yang baru dan dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi peserta didik karena terjalin interaksi antar pemain, selain itu dapat memberikan dasar bagi pencapaian macam-macam keterampilan untuk memecahkan masalah. Namun jika pelaksanaan permainan tidak dipantau oleh guru akan terjadi kesalahan dalam teknis pelaksanaan dikarenakan asyik atau tidak paham aturan. Selain itu permainan yang kurang menantang atau susah akan mengakibatkan peserta didik cepat bosan.

2.6.2 Macam-Macam Permainan

Beberapa macam permainan yang memiliki aturan-aturan tertentu dan tujuan tertentu pula. Adapun macam-macam permainan tersebut adalah sebagai berikut (Tedjasaputro, 2003):

a. Permainan Individual

Permainan ini peserta didik memainkan untuk menguji kemampuan sendiri karena sebagian besar permainan itu dilakukannya sendiri. Peserta didik bermain tanpa menghiraukan apa yang dilakukan oleh

peserta didik lain disekitarnya. Contoh permainan individual adalah lompat tali, menyusun *puzzle*, menyusun balok-balok, dsb.

b. Permainan Beregu

Permainan beregu ini mempunyai aturan-aturan yang diberikan sebelum permainan dimulai. Aturan permainan harus dimengerti oleh setiap pemain dan bersedia mengikuti aturan permainan.

c. Permainan Kooperatif

Permainan ini ditandai dengan adanya kerjasama atau pembagian tugas dan pembagian peran antara peserta didik yang terlibat dalam permainan tersebut untuk mencapai tujuan dari kegiatan bermain. Permainan kerjasama dapat dilihat saat peserta didik mengerjakan suatu proyek atau tugas secara bersama-sama dalam kelompok kecil atau kelompok besar sekaligus. Bermain dengan bekerjasama ini bisa dimulai oleh peserta didik sendiri atau dengan arahan dari guru. Permainan ini dapat mengembangkan keterampilan sosial dan konstruktif bagi peserta didik. Dalam permainan ini peserta didik dapat berperan serta dalam usaha untuk belajar memecahkan masalah secara bersama-sama.

d. Permainan Sosial

Permainan sosial adalah kegiatan bermain peserta didik dengan teman-temannya sendiri. Pada permainan ini peserta didik berpartisipasi dalam kegiatan bermain dengan peserta didik lainnya sesuai perannya masing-masing yang sudah disepakati sebelumnya. Contohnya seperti permainan polisi dengan pencuri, atau lompat tali beregu.

e. Permainan dengan Aturan Tertentu

Permainan ini ditandai dengan adanya kegiatan bermain yang menggunakan aturan-aturan tertentu. Dalam permainan ini peserta didik diharapkan dapat bersikap sportif. Contoh dari permainan ini adalah sepak bola, permainan ular tangga, monopoli, gobak sodor, dsb.

2.6.3 Pemilihan Alat Permainan

Pemilihan alat permainan dalam proses pembelajaran dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik tersebut. Untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman dalam pembelajaran. Permainan monopoli ini termasuk permainan kooperatif, sosial dan permainan dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Mendesain atau membuat sebuah alat permainan pada umumnya berdasarkan pada kriteria yang sesuai dengan perkembangan kognitif pada peserta didik. Misalnya alat permainan yang akan dibuat adalah untuk mengembangkan keterampilan berhitung, maka alat permainan yang didesain harus terfokus pada angka.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mendesain alat permainan adalah sebagai berikut :

- a. Bentuk alat permainan: alat permainan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai misalnya alat permainan yang terfokus pada bentuk berarti mempunyai tujuan agar pemain tersebut dapat mengerti dan memahami konsep bentuk.
- b. Materi alat permainan: dalam mendesain alat permainan perlu diperhatikan materi bahan yang ramah lingkungan atau yang dapat didaur ulang dan tidak mengandung zat yang berbahaya bagi pemain.

- c. Pemahaman akan tingkat perkembangan pemain: alat permainan yang sesuai dengan kebutuhan pemain akan memacu perkembangan pemain dan dapat memberikan dorongan atau tantangan yang tidak membosankan bagi pemain.
- d. Tingkat kesulitan alat permainan: mendesain alat permainan perlu memperhatikan tingkat kesulitan alat permainan yang akan dipergunakan oleh para pemain agar kegiatan bermain dapat memacu rasa keingintahuan pemain.

Pada pembuatan permainan monopoli ini dilakukan dengan teknik pewarnaan yang sesuai serta ketepatan desain dengan menggunakan prinsip-prinsip grafis. Prinsip-prinsip grafis tersebut meliputi (Arsyad,2009):

- a. Kesederhanaan

Secara umum kesederhanaan itu mengacu kepada jumlah elemen yang terkandung dalam suatu visual. Jumlah elemen yang lebih sedikit memudahkan siswa menangkap dan memahami pesan yang disajikan.

- b. Keterpaduan

Keterpaduan mengacu kepada hubungan yang terdapat di antara elemen-elemen visual yang ketika diamati akan berfungsi secara bersama-sama.

- c. Penekanan

Meskipun penyajian visual dirancang sesederhana mungkin, seringkali konsep yang ingin disajikan memerlukan penekanan terhadap salah satu unsur yang akan menjadi pusat perhatian siswa.

d. Keseimbangan

Bentuk atau pola yang dipilih sebaiknya menempati ruang penayangan yang memberikan persepsi keseimbangan meskipun tidak seluruhnya simetris.

2.7 Permainan MOGI (Monopoli Gigi)

MOGI (Monopoli Gigi) merupakan alat bantu penyuluhan yang termasuk dalam alat bantu lihat. Alat ini berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu terjadinya penyuluhan. Tujuan digunakannya permainan monopoli dalam penyuluhan kesehatan gigi dan mulut terhadap peserta permainan adalah untuk mendapatkan hasil yang efektif dari sebuah penyuluhan kepada peserta permainan melalui metode yang dibutuhkan oleh peserta permainan sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta permainan untuk menyerap ilmu yang didapat. Dan belajar sambil bermain, dalam hal ini menggunakan permainan monopoli dapat menimbulkan rasa senang dan tidak bosan pada peserta permainan sehingga dapat memahami materi penyuluhan sepenuhnya dengan mudah. MOGI (Monopoli Gigi) dalam penyuluhan kesehatan gigi dan mulut ini terdiri atas kotak-kotak dimana kotak-kotak tersebut berisi tentang materi-materi penyuluhan. Sebelum permainan dimulai akan dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil dimana setiap kelompok akan mendapatkan bidak MOGI (Monopoli Gigi), kartu materi penyuluhan, kartu kesempatan, gigi dan dadu. Setiap peserta permainan akan mendapatkan satu buah orang-orangan yang akan digunakan pada saat permainan berlangsung dan 10 buah gigi selain yang gigi yang diberikan untuk kelompok. Setiap kelompok akan didampingi oleh satu orang fasilitator sebagai penyuluh untuk membacakan dan memperagakan materi yang ada pada kartu dan membantu kelancaran

permainan selama permainan monopoli gigi berlangsung. Setiap peserta permainan memiliki kesempatan bermain dimana untuk urutannya akan ditentukan. Setiap peserta permainan mendapatkan giliran sekali lempar dadu di setiap kesempatan yang dia miliki sehingga dapat diketahui ke kotak mana dia akan berjalan. Setiap peserta permainan yang berhenti di kotak penyuluhan harus menyerahkan 2 gigi agar mendapatkan kartu materi penyuluhan yang tersedia di petak tersebut, berlaku untuk peserta permainan yang pertama kali mendapatkan kesempatan untuk berhenti di kotak tersebut. Setiap peserta permainan yang mendapatkan kartu penyuluhan di kotak tersebut sebelum membawa kartu itu sebagai miliknya, kartu diberikan terlebih dahulu kepada fasilitator yang menjadi penyuluh di kelompok bermainnya untuk dibacakan dan diperagakan oleh penyuluh tersebut. Untuk peserta permainan yang telah memiliki kartu penyuluhan dan kembali berhenti di kotak tersebut maka dia berhak melemparkan dadu sekali lagi untuk melanjutkan perjalanan ke kotak yang lain sesuai dengan angka pada dadu. Jika ada peserta permainan yang berhenti pada kotak yang telah ditempati terlebih dahulu oleh lawan mainnya maka dia wajib menyerahkan 2 gigi kepada pemilik kartu materi penyuluhan atau kotak tersebut. Selain kotak materi penyuluhan juga terdapat kotak kartu, jika berhenti pada kotak kartu peserta permainan tersebut berhak mengambil satu kartu dan melakukan apa yang sudah tertulis dalam kartu yang diambil. Kartu yang harus diambil pada saat berhenti di kotak kartu adalah kartu yang bukan kartu materi penyuluhan dan sudah disediakan juga pada bidak MOGI (Monopoli Gigi). Permainan akan berlangsung sampai seluruh kotak penyuluhan pada monopoli terbuka sehingga semua kartu telah dibacakan dan diperagakan.

2.8 Ceramah

2.8.1 Pengertian Ceramah

1. Ceramah adalah salah satu cara pendidikan kesehatan yang didalamnya kita menerangkan atau menjelaskan sesuatu secara lisan disertai dengan tanya jawab, diskusi dengan sekelompok pendengar sertadibantu dengan beberapa alat peraga yang dianggap perlu.
2. Ceramah adalah cara penyajian informasi yang dilakukan pengajar dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung terhadap pendengar atau sasaran.
3. Ceramah adalah suatu cara penyampaian informasi, fakta, pengetahuan, atau masalah dari fasilitator atau tutor kepada sasaran yang dilakukan secara langsung antara penceramah dengan pendengar atau secara tidak langsung melalui kaset suara, televisi, radio, dan sebagainya untuk mencapai tujuan belajar tertentu.

Dari ketiga pengertian tersebut dapat kita simpulkan, ceramah adalah salah satu cara penyampaian informasi secara lisan kepada sasaran yang dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung.

2.8.2 Metode Ceramah Dapat Digunakan Jika

1. Tujuan belajar yang ingin dicapai berkenaan dengan ranah kognitif.
2. Isi atau pesan belajar bersifat informatif.
3. Waktu yang terbatas, jumlah sasaran yang relatif besar dan fasilitas belajar yang terbatas.

2.8.3 Keuntungan Metode Ceramah

1. Murah dan mudah menggunakannya.
2. Waktu yang diperlukan dapat dikendalikan oleh penyuluh.

3. Mempunyai sifat luwes.
4. Tidak perlu menggunakan banyak alat bantu dan alat peraga.
5. Penyuluh dapat menjelaskan dengan menekankan bagian yang penting.

2.8.4 Kekurangan Metode Ceramah

1. Dapat menimbulkan kebiasaan yang kurang baik yaitu sifat pasif, kurang aktif dalam mencari dan mengelola informasi jika sering digunakan.
2. Hanya sedikit penyuluh yang dapat menjadi pembicara yang baik.
3. Bahan ceramah seringkali tidak sesuai karena seringkali bahan ceramah yang diberikan adalah apa yang diingat dan bukan apa yang harus diketahui oleh sasaran.
4. Tidak semua sasaran mempunyai daya tangkap yang sama.
5. Sulit mendapat umpan balik dari sasaran.
6. Sering menimbulkan verbalisme pada sasaran, sasaran dapat mengucapkan kata tetapi tidak mengetahui apa artinya.
7. Sering menimbulkan salah paham karena sasaran salah mengartikan uraian arti penyuluh.
8. Ceramah dalam waktu yang lama dapat membosankan sehingga sering mengganggu konsentrasi berpikir sasaran.

2.8.5 Ciri Khas Ceramah

1. Ada sekelompok pendengar yang sudah dipersiapkan.
2. Ada ide yang akan disampaikan secara lisan.
3. Pendengar mempunyai kesempatan bertanya yang harus dijawab oleh penceramah.
4. Untuk menjelaskan sesuatu yang lisan dapat digunakan alat peraga.

2.8.6 Langkah-Langkah Penggunaan Metode Ceramah

Proses penggunaan metode ceramah dapat ditempuh langkah-langkah berikut sebagai pedoman.

1. Persiapkan tujuan yang akan dicapai.
2. Tentukan siapa yang akan mendengarkan ceramah.
3. Tentukan dan kuasai materi yang akan disampaikan.
4. Siapkan alat peraga yang akan digunakan.
5. Tentukan siapa yang akan diundang dan persiapkan undangan.
6. Siapkan bahan yang mungkin akan dibagikan, misalnya *leaflet*.

2.8.7 Pelaksanaan Ceramah

1. Pertama kali kita memperkenalkan diri, mengemukakan maksud dan tujuan serta harapan yang ingin kita capai.
2. Jelaskan secara sistematis isi ceramah yang akan diberikan.
3. Suara harus cukup keras dan berirama sehingga tidak membosankan bagi yang mendengarkan.
4. Dapat diselingi dengan humor segar.
5. Untuk memperjelas materi yang belum jelas, digunakan alat peraga yang tepat dan benar.
6. Buatlah suasana ceramah tersebut menyenangkan.
7. Berikan waktu setiap tiga menit bagi sasaran untuk mengajukan pertanyaan.
8. Gunakan bahasa yang mudah dipahami.
9. Jawablah pertanyaan dengan meyakinkan.
10. Jadikanlah setiap pertanyaan sebagai bahan diskusi.
11. Ketika akan mengakhiri ceramah buatlah tinjauan kembali.

12. Setelah selesai ceramah beramah-tamahlah dulu dengan para pendengar.

2.8.8 Penilaian

Setiap selesai ceramah perlu diadakan penilaian secara langsung maupun tidak langsung untuk mengetahui apakah pendengar mengerti atau tidak terhadap materi yang telah disampaikan.

Cara Penilaian:

1. Secara lisan dengan menggunakan pertanyaan.
2. Angket pertanyaan yang diisi oleh pendengar.
3. Wawancara.

Yang perlu dinilai:

1. Pengetahuan tentang isi ceramah.
2. Tanggapan menyangkut isi ceramah dan cara penyampaian.
3. Kegunaan ceramah bagi sasaran.
4. Kesanggupan untuk menerima atau melaksanakan.
5. Komentar umum tentang ceramah, tempat penyelenggaraan, dan lain-lain.

