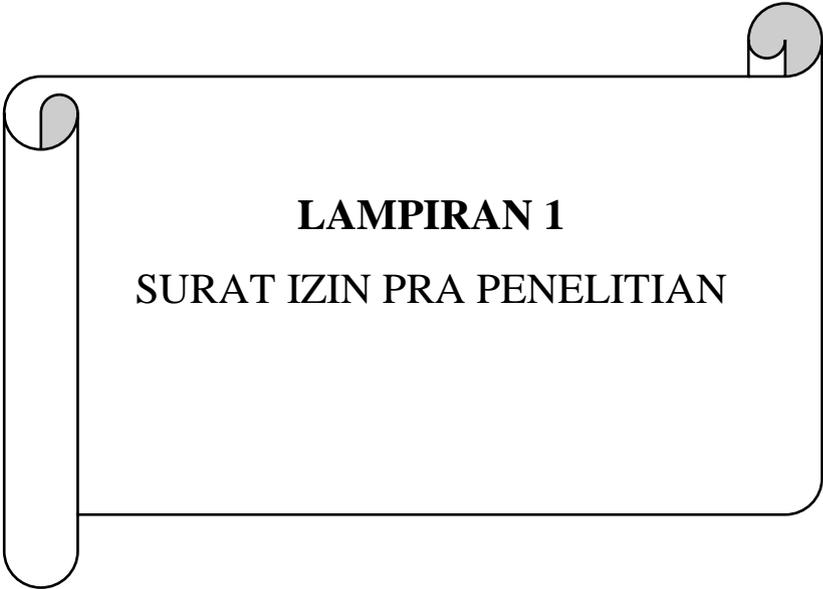


# **LAMPIRAN**



**LAMPIRAN 1**  
**SURAT IZIN PRA PENELITIAN**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

Jl. Cilolohan No. 35 Telp. 0265- 340186 Fax. 0265 – 338939 Tasikmalaya 46115  
Kampus Keperawatan Gigi: Jl. Tamansari No. 210 Telp./Fax. 0265- 334790 Tasikmalaya 46196



Nomor : LB.02.02/11/. 279./ 2022  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Permintaan Data Awal

27 Januari 2022

Kepada Yth ;  
Ibu/Bapak  
Kepala Sekolah SMP PUI Kawalu Kota Tasikmalaya  
di-

Tempat

Bersama ini kami hadapkan 1 (Satu) orang mahasiswa/i Program Studi Terapi Gigi Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Tahun Akademik 2021/2022, untuk pengambilan data pada anak kelas 2.

Selanjutnya kami informasikan bahwa data tersebut akan digunakan dalam pembuatan Skripsi sebagai tugas akhir dari Pendidikan Sarjana Terapan Terapi Gigi.

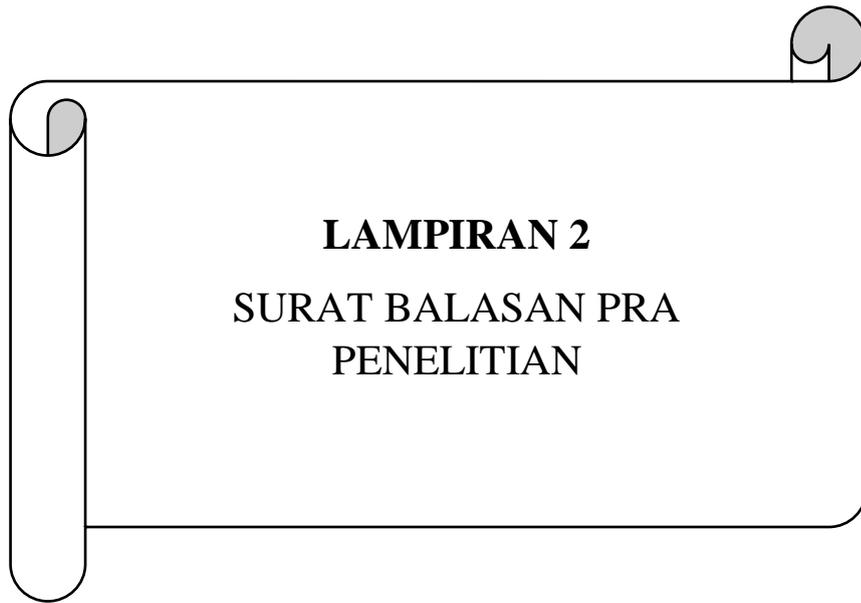
Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Lili Kurnia Sari  
NIM : P2.06.25.2.18.015  
Tingkat/Semester : IV (Empat) / VIII (Delapan)  
Judul : Pengaruh Promotif Website Kesehatan Terhadap Pola Sikat Gigi Malam Siswa Menengah Pertama Kawalu Kota Tasikmalaya

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan  
Keperawatan Gigi

**Rudi Triyanto, S.Si.T., MDSc**  
NIP. 196412041985031002



**LAMPIRAN 2**  
**SURAT BALASAN PRA**  
**PENELITIAN**



YAYASAN MPP-PUI CABANG KAWALU KOTA TASIKMALAYA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA PERSATUAN UMMAT ISLAM  
SMP PUI KAWALU TASIKMALAYA  
NPSN : 20224589 NSS : 202327805011  
Jalan Saguling Panjang Kel. Cilamajang Kec. Kawalu Telepon (0265) 343567  
Kota Tasikmalaya

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.6/ 076 -SMP PUI Kwl./TAS.I.2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP PUI Kawalu Kota Tasikmalaya menerangkan bahwa:

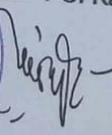
Nama : LILI KURNIA SARI  
NIM : P2.06.25.2.18.015  
Program Studi : D.IV Terapi Gigi  
Asal Peguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

Telah melaksanakan kegiatan Pra-Penelitian untuk penyusunan Skripsi: "PENGARUH PROMOTIF WEBSITE KESEHATAN TERHADAP POLA SIKAT GIGI MALAM SISWA MENENGAH PERTAMA KAWALU KOTA TASIKMALAYA".

yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 17 Januari 2022  
Nama Sekolah : SMP PUI Kawalu Tasikmalaya  
Alamat Sekolah : Jl. Saguling Panjang Kel. Cilamajang Kec. Kawalu Kota Tasikmalaya.

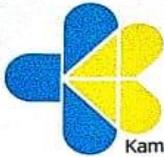
Demikian surat keterangan ini kami buat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 21 Pebruari 2022  
Kepala SMP PUI Kawalu,  
  
H. MOHAMAD MUDHI, S.Pd.I  
NIP. -





**LAMPIRAN 3**  
**SURAT PENELITIAN**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

Jl. Cilolohan No.35 Telp.(0265)340186 Fax. (0265)338939 Tasikmalaya 46115  
Kampus Keperawatan Gigi: Jl. Tamansari No. 210 Telp./Fax. 0265- 334790 Tasikmalaya 46196



Nomor : LB.02.02/11/434./ 2022  
Lampiran : -  
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

18 Maret 2022

Kepada Yth ;  
Ibu/Bapak  
Kepala Sekolah SMP PUI  
di-

**Tempat**

Bersama ini kami hadapkan 1 (Satu) orang mahasiswa/i Program Studi Terapi Gigi Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Tahun Akademik 2021/2022, untuk melaksanakan penelitian pada siswa kelas VIII SMP PUI Kawalu Kota Tasikmalaya.

Selanjutnya kami informasikan bahwa data tersebut akan digunakan dalam pembuatan Skripsi sebagai tugas akhir dari Pendidikan Sarjana Terapan Terapi Gigi.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

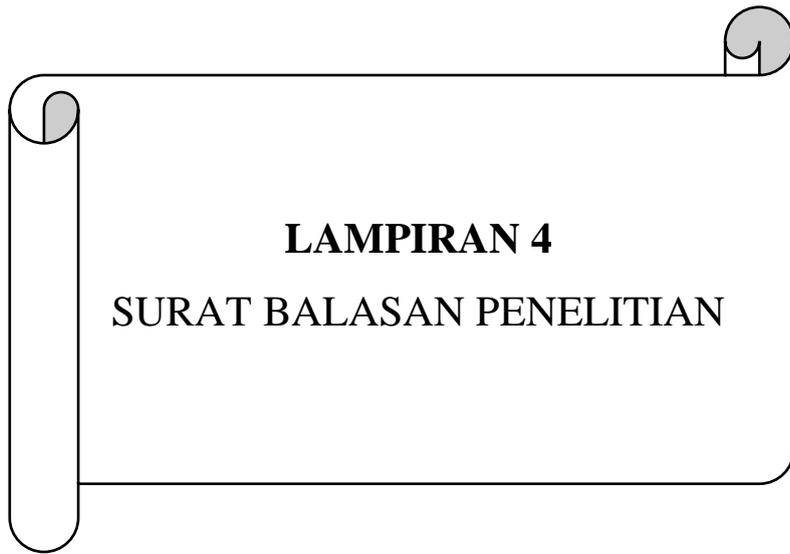
Nama : Lili Kurnia Sari  
NIM : P2.06.25.2.18.015  
Tingkat/Semester : IV (Empat) / VIII (Delapan)  
Judul : Pengaruh Promotif Website Kesehatan Terhadap Pola Sikat Gigi Malam Siswa Menengah Pertama Kawalu Kota Tasikmalaya.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terimakasih.

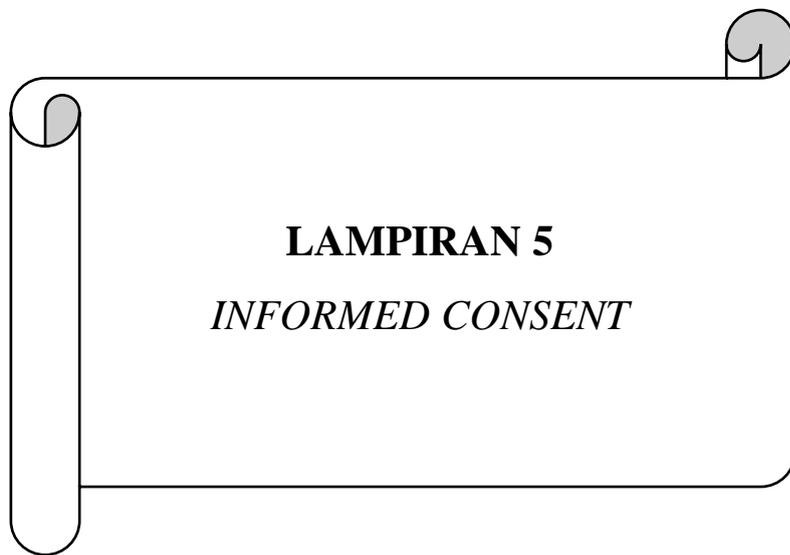
Ketua Jurusan  
Kesehatan Gigi

**Rudi Triyanto, S.Si.T., MDSc**  
**NIP. 196412041985031002**





**LAMPIRAN 4**  
**SURAT BALASAN PENELITIAN**



**LAMPIRAN 5**

*INFORMED CONSENT*



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

Jl. Cilolohan No. 35 Telp. 0265- 340186 Fax. 0265 – 338939 Tasikmalaya 46115  
Kampus Keperawatan Gigi: Jl. Tamansari No. 210 Telp./Fax. 0265- 334790 Tasikmalaya 46196



**LEMBAR PERSETUJUAN  
PENELITIAN (INFORMED  
CONCENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....  
Alamat : .....  
Jenis kelamin : .....

Menyatakan dengan sebenarnya telah memberikan persetujuan untuk menjadi responden penelitian oleh Lili Kurnia Sari sebagai mahasiswa Program Studi D-IV Terapi Gigi Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang berjudul **Pengaruh Promotif Website Kesehatan Terhadap Pola Sikat Gigi Malam Siswa Menengah Pertama Kawalu Kota Tasikmalaya**

Demikian persetujuan ini dibuat dengan sepenuh kesadaran dan tanpa paksaan

Peneliti

Tasikmalaya, 2022  
Yang membuat pernyataan

Lili Kurnia Sari

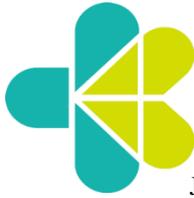
(.....)







**LAMPIRAN 7**  
**INSTRUMEN PENELITIAN**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**



Jl. Cilolohan No. 35 Telp. 0265-340186 Tasikmalaya 46115

Kampus Keperawatan Gigi: Jl. Tamansari No. 210 Telp/Fax. 0265-334790 Tasikmalaya 46196

**KUESIONER *WEBSITE* KESEHATAN DAN POLA SIKAT GIGI MALAM**

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Berilah tanda (√) pada kolom jawaban ya selalu, kadang-kadang, dan tidak pernah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dan sesuaikan jawaban anda dengan keadaan diri anda sendiri.

No.	Pertanyaan ( <i>Website</i> Kesehatan)	Jawaban		
		Ya Selalu	Kadang- Kadang	Tidak Pernah
+ 1.	Apakah anda menggunakan internet ?			
+ 2.	Apakah anda menggunakan internet lebih dari 1 jam setiap harinya ?			
+ 3.	Apakah anda mengakses internet menggunakan <i>android</i> atau <i>ios</i> ?			
- 4.	Apakah anda menggunakan internet untuk berkomunikasi ?			
- 5.	Apakah anda menggunakan internet untuk sarana hiburan ?			
- 6.	Apakah anda menggunakan internet untuk transaksi/belanja ?			
- 7.	Apakah anda menggunakan internet untuk bermain game online ?			
+ 8.	Apakah anda menggunakan internet untuk mencari informasi kesehatan ?			
+ 9.	Apakah anda sering mengakses <i>website</i> kesehatan ?			
+ 10.	Apakah anda sering mencari informasi kesehatan melalui <i>website</i> halodoc ?			
+ 11.	Apakah anda sering mencari informasi kesehatan melalui <i>website</i> alodokter ?			

+ 12.	Apakah anda sering mencari informasi kesehatan melalui <i>website</i> klikdokter ?			
-------	--	--	--	--

No.	Pertanyaan (Pola Sikat Gigi Malam)	Jawaban		
		Ya Selalu	Kadang- Kadang	Tidak Pernah
+ 1.	Apakah anda menggosok gigi setelah makan malam ?			
+ 2.	Apakah anda menggosok gigi sebelum tidur di malam hari ?			
+ 3.	Apakah anda menggosok gigi setelah makan cemilan ?			
+ 4.	Apakah anda menggosok gigi setelah makan ?			
+ 5.	Apakah anda menggosok gigi setelah makan nasi ?			
+ 6.	Apakah anda menggosok gigi setelah makan kue ?			
+ 7.	Apakah anda menggosok gigi setelah makan chiki ?			
+ 8.	Apakah anda menggosok gigi menggunakan sikat gigi ?			
- 9.	Apakah anda menggunakan sikat gigi dengan ujung sikat yang besar?			
+ 10.	Apakah anda menggunakan sikat gigi dengan ujung sikat yang kecil?			
+ 11.	Apakah anda menggunakan sikat gigi yang berbulu lembut ?			
- 12.	Apakah anda menggunakan sikat gigi yang berbulu sudah melengkung ?			
- 13.	Apakah anda menggunakan sikat gigi yang berbulu kasar ?			



Tabel Hasil Jawaban Kuesioner Pola Sikat Gigi Malam Responden  
Sebelum diberikan Promotif *Website* Kesehatan (*Pretest*)

No.	Nama Responden	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Total	Kategori
1	Responden 1	P	14	33	Kurang
2	Responden 2	L	14	34	Kurang
3	Responden 3	L	15	45	Sedang
4	Responden 4	L	14	32	Kurang
5	Responden 5	L	14	34	Kurang
6	Responden 6	L	14	46	Sedang
7	Responden 7	L	15	32	Kurang
8	Responden 8	L	15	47	Sedang
9	Responden 9	L	14	33	Kurang
10	Responden 10	P	15	32	Kurang
11	Responden 11	P	14	33	Kurang
12	Responden 12	P	14	31	Kurang
13	Responden 13	P	15	49	Sedang
14	Responden 14	P	14	48	Sedang
15	Responden 15	P	14	34	Kurang
16	Responden 16	P	15	48	Sedang
17	Responden 17	P	15	33	Kurang
18	Responden 18	P	14	32	Kurang
19	Responden 19	P	14	34	Kurang
20	Responden 20	P	14	55	Sedang
21	Responden 21	P	14	33	Kurang
22	Responden 22	P	14	33	Kurang
23	Responden 23	P	14	34	Kurang
<b>Rata-rata</b>				<b>38</b>	<b>Kurang</b>

Kategori :

- Kurang (25-42)
- Sedang (43-59)
- Baik (60-75)

Tabel Hasil Jawaban Kuesioner Pola Sikat Gigi Malam Responden  
 Sesudah diberikan Promotif *Website* Kesehatan (*Posttest*)

No.	Nama Responden	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Total	Kategori
1	Responden 1	P	14	61	Baik
2	Responden 2	L	14	64	Baik
3	Responden 3	L	15	61	Baik
4	Responden 4	L	14	54	Sedang
5	Responden 5	L	14	63	Baik
6	Responden 6	L	14	52	Sedang
7	Responden 7	L	15	54	Sedang
8	Responden 8	L	15	63	Baik
9	Responden 9	L	14	62	Baik
10	Responden 10	P	15	60	Baik
11	Responden 11	P	14	60	Baik
12	Responden 12	P	14	60	Baik
13	Responden 13	P	15	63	Baik
14	Responden 14	P	14	61	Baik
15	Responden 15	P	14	64	Baik
16	Responden 16	P	15	63	Baik
17	Responden 17	P	15	61	Baik
18	Responden 18	P	14	60	Baik
19	Responden 19	P	14	63	Baik
20	Responden 20	P	14	66	Baik
21	Responden 21	P	14	59	Baik
22	Responden 22	P	14	60	Baik
23	Responden 23	P	14	63	Baik
<b>Rata-rata</b>				<b>61</b>	<b>Baik</b>

Kategori :

- Kurang (25-42)
- Sedang (43-59)
- Baik (60-75)



**LAMPIRAN 9**  
**HASIL UJI STATISTIK**

**Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin  
Jenis Kelamin Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	8	34.8	34.8	34.8
	P	15	65.2	65.2	100.0
Total		23	100.0	100.0	

**Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur  
Umur Responden**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	16	69.6	69.6	69.6
	15	7	30.4	30.4	100.0
Total		23	100.0	100.0	

**Tabel Hasil *Pretest* Kuesioner Pola Sikat Gigi Malam  
Pre Test**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	16	69.6	69.6	69.6
	Sedang	7	30.4	30.4	100.0
Total		23	100.0	100.0	

**Tabel Hasil *Posttest* Kuesioner Pola Sikat Gigi Malam  
Post Test**

Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
3	13.0	13.0	13.0
20	87.0	87.0	100.0
23	100.0	100.0	

Tabel Hasil Analisa Data dengan Uji *Wilcoxon*

		<b>Ranks</b>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pola Sikat Gigi Malam Posttest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
- Pola Sikat Gigi Malam Pretest	Positive Ranks	23 <sup>b</sup>	12.00	276.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	23		

- a. Pola Sikat Gigi Malam Posttest < Pola Sikat Gigi Malam Pretest
- b. Pola Sikat Gigi Malam Posttest > Pola Sikat Gigi Malam Pretest
- c. Pola Sikat Gigi Malam Posttest = Pola Sikat Gigi Malam Pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Pola Sikat Gigi Malam Posttest - Pola Sikat Gigi Malam Pretest
Z	-4.199 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.



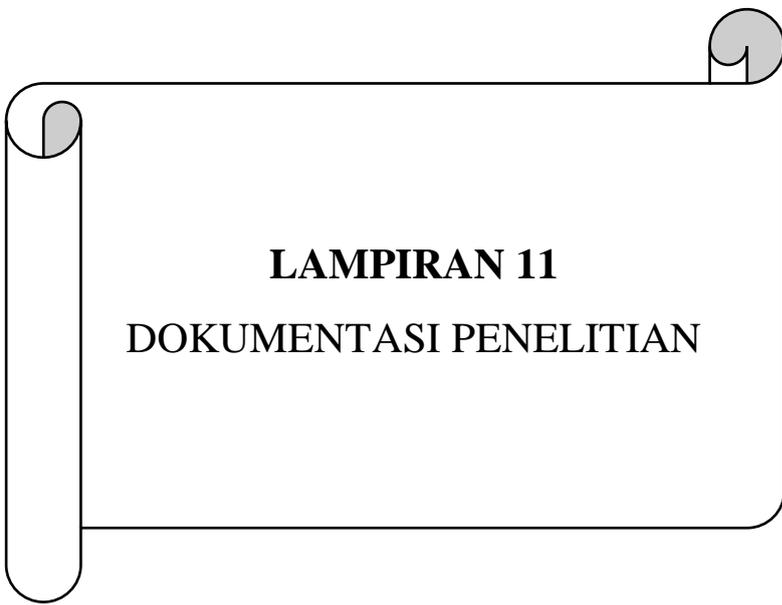
**LAMPIRAN 10**  
**DOKUMENTASI PRA**  
**PENELITIAN**

SMP PUI Kawalu Kota  
Tasikmalaya



Kegiatan Pra Penelitian





**LAMPIRAN 11**  
**DOKUMENTASI PENELITIAN**



Kegiatan  
*posttest* pola  
sikat gigi malam





**LAMPIRAN 12**  
**LEMBAR KONSULTASI**



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

Jl. Cilolohan No. 35 Telp. 0265- 340186 Fax. 0265 – 338939 Tasikmalaya 46115  
Kampus Keperawatan Gigi: Jl. Tamansari No. 210 Telp./Fax. 0265- 334790 Tasikmalaya 46196



LEMBAR KONSULTASI  
SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lili Kurnia Sari  
Nama Pembimbing I : drg. Cahyo Nugroho, M.D.Sc  
Judul Skripsi : Pengaruh Promotif website kesehatan terhadap pola sikat gigi Malam siswa Menengah pertama kawalu kota Tasikmalaya

NO	TANGGAL	KEGIATAN	SARAN PEMBIMBING	PARAF
1.	Kamis, 06-01-2022	Konsultasi Judul	Mencari judul yang sesuai dan mampu untuk dijadikan penelitian	
2.	Jum'at, 07-01-2022	Acc judul	Mencari referensi dari penelitian sebelumnya.	
3.	Senin, 10-01-2022	Bimbingan BAB I	Memperbaiki tata kalimat Bab I	
4.	Kabu, 12-01-2022	Bimbingan BAB I	Perbaiki BAB I sesuai dengan arahan, lanjut Bab 2	
5.	Selasa, 19-01-2022	Bimbingan Bab 1 dan 2	Bab 2 tambahkan gambar	
6.	Selasa, 25-01-2022	Bimbingan Bab 1 dan 2	Membuat kerangka teori sesuai dengan judul	
7.	Kamis, 27-01-2022	Bimbingan kerangka teori	kerangka teori harus diperjelas, diuraikan.	
8.	Rabu, 02-02-2022	Bimbingan Bab 3	definisi operasional harus diperjelas, lanjut ppt.	
9.	Kamis -03-02-2022	Bimbingan Bab 3	Acc kuesioner	
10.	Jum'at, 04-02-2022	Bimbingan Daftar pustaka	Acc, lanjut ke Pembimbing 2.	



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**

**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

Jl. Cilolohan No. 35 Telp. 0265-340186 Tasikmalaya 46115

Kampus Keperawatan Gigi: Jl. Tamansari No. 210 Telp/Fax. 0265-334790 Tasikmalaya 46196



## **LEMBAR KONSULTASI**

### **SKRIPSI**

**Nama Mahasiswa** : Lili Kurnia Sari  
**Nama Pembimbing I\*** : drg. Cahyo Nugroho, MDSc  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Promotif Website Kesehatan Terhadap PolaSikat Gigi Malam Siswa Menengah Pertama Kawalu Kota Tasikmalaya

<b>NO</b>	<b>TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>SARAN PEMBIMBING</b>	<b>PARAF</b>
1.	Senin, 11 April 2022	Bimbingan Bab 1, 2, 3	Perbaiki tata tulis	
2.	Selasa, 12 April 2022	Bimbingan Bab 4	Perbaiki hasil penelitian	
3.	Rabu, 11 April 2022	Bimbingan Bab 4	Soal dibedah satu-satu	
4.	Jumat, 15 April 2022	Bimbingan Bab 5	Kesimpulan harus sesuai tujuan	
5.	Senin, 18 April 2022	Bimbingan PPT	Perbanyak gambar, table dibuat diagram	
6.				
7.				
8.				
9.				



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

Jl. Cilolohan No. 35 Telp. 0265-340186 Tasikmalaya 46115

Kampus Keperawatan Gigi: Jl. Tamansari No. 210 Telp/Fax. 0265-334790 Tasikmalaya 46196



**LEMBAR KONSULTASI**  
**SKRIPSI**

**Nama Mahasiswa** : Lili Kurnia Sari  
**Nama Pembimbing II\*** : Tita Kartika Dewi, S.Si.T., M.Kes  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Promotif Website Kesehatan Terhadap PolaSikat Gigi Malam Siswa Menengah Pertama Kawalu Kota Tasikmalaya

<b>NO</b>	<b>TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>SARAN PEMBIMBING</b>	<b>PARAF</b>
1.	Selasa, 19 April 2022	Perbaikan tata tulis	Ukuran huruf pada tabel 10	
2.	Rabu, 20 April 2022	Perbaikan tata tulis	Penulisan harus SPOK	
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				



**LAMPIRAN 13**  
MEDIA PENELITIAN  
(ARTIKEL *WEBSITE*  
KESEHATAN)

## **1. Jarang Sikat Gigi Bisa Jadi Penyebab Gingivitis ?**

Jarang sikat gigi menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya gingivitis, yaitu penyakit pada rongga mulut yang disebabkan oleh penumpukan plak. Penyakit ini sama sekali tidak boleh dianggap sepele karena bisa memicu terjadinya komplikasi. Penumpukan plak terjadi karena sisa makanan yang tidak dibersihkan, sehingga menyebabkan pertumbuhan bakteri di gusi. Plak dan bakteri yang menumpuk menjadi pemicu utama terjadinya radang gusi alias gingivitis.

Rutin sikat gigi menjadi salah satu cara paling sederhana yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan mulut dan gigi. Rongga mulut dan gigi yang terjaga kebersihannya akan terhindar dari serangan penyakit, termasuk gingivitis. Sebaliknya, jarang sikat gigi bisa menjadi penyebab gingivitis menyerang.

Peradangan ini sering ditandai dengan gejala berupa bengkak pada gusi, perubahan warna gusi menjadi merah tua, sering mengalami perdarahan, bau mulut, serta gusi yang mengerut. Sayangnya, kondisi ini sering terlambat disadari karena jarang menimbulkan rasa sakit. Meski begitu, gingivitis adalah penyakit yang sama sekali tidak boleh diabaikan.

Mengabaikan peradangan yang terjadi pada gusi bisa menyebabkan kondisi menjadi lebih buruk. Cara paling ampuh untuk mengatasi atau mencegah gangguan ini menyerang adalah dengan rutin sikat gigi dua kali dalam sehari, yakni pada pagi dan malam hari. Selain itu, kamu juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan pembersihan gigi rutin ke dokter, setidaknya 6 bulan sekali.

Penyebab utama radang gusi atau gingivitis adalah penumpukan plak pada gusi. Plak yang menumpuk terbentuk dari kumpulan bakteri sisa makanan yang menempel di permukaan gigi. Pada kondisi yang ringan, plak tersebut biasanya akan hilang dengan menyikat gigi secara rutin. Sebaliknya, plak gigi yang sudah parah harus mendapat penanganan medis dan hanya bisa dibersihkan oleh dokter gigi. Kondisi ini bisa menyerang siapa saja, tetapi ada beberapa kelompok yang disebut lebih berisiko.

Risiko gingivitis bisa meningkat karena beberapa kondisi, seperti tidak menjaga kebersihan gigi, kebiasaan merokok, menggunakan gigi palsu dengan

ukuran tidak pas, kekurangan nutrisi, serta mengidap penyakit tertentu misalnya diabetes. Penyakit ini juga rentan menyerang orang yang memiliki sistem kekebalan tubuh lemah, infeksi jamur dan virus, perubahan hormon, faktor usia, serta efek samping dari obat-obatan tersebut (Halodoc, 20220).

## **2. Terbukti! Ternyata Sikat Gigi Saja Tidak Cukup**

Menyikat gigi merupakan cara menjaga kebersihan dan kesehatan mulut. Sayangnya, plak seringkali muncul meski rajin menyikat gigi. Plak dapat menyebabkan gangguan kesehatan mulut, juga membuat senyum dan penampilan kurang maksimal. Selain menyikat gigi, menggunakan mouthwash dapat membantu mengurangi timbulnya plak.

Plak atau karang gigi adalah lapisan timbunan bakteri yang memadat dan menempel pada gigi. Plak berperan besar dalam proses kerusakan gigi. Plak muncul dan berkembang karena ada sisa-sisa makanan. Kue, roti, susu, permen, dan makanan lain yang mengandung gula dan pati yang tersisa pada gigi, akan mengundang bakteri. Bakteri tersebut akan menghasilkan asam yang akan menghancurkan enamel atau lapisan terluar gigi. Lebih jauh lagi, plak dapat merusak akar gigi dan tulang penopang gigi. Jadi jangan menganggap plak sebagai hal yang remeh, karena dapat menyebabkan menurunnya kesehatan rongga mulut secara keseluruhan.

Selama ini masih banyak orang yang hanya fokus pada gigi ketika membersihkan mulut. Pada kenyataannya, bagian-bagian mulut yang lain seperti lidah dan sela-sela gigi juga harus dibersihkan untuk menghindari terjadinya plak. Berikut ini beberapa cara mencegah timbulnya plak yang perlu Anda ketahui:

### **1. Menyikat gigi sebelum tidur**

Biasakan menyikat gigi minimal dua kali setiap hari, termasuk menyikat gigi sebelum tidur. Tujuannya adalah untuk membersihkan rongga mulut dari sisa makanan, kuman, serta timbunan plak yang mulai muncul. Setelah itu, jangan lupa untuk membersihkan gigi dengan benang gigi.

### **2. Perhatikan cara menyikat gigi yang benar**

Anda tidak mau kegiatan menyikat gigi menjadi sia-sia, bukan? Karena itu, perhatikan cara menyikat gigi yang benar. Buat gerakan melingkar pada saat menyikat gigi untuk melepaskan lapisan plak yang menempel. Tidak perlu tergesa-gesa agar hasilnya maksimal. Yang perlu Anda ketahui, tidak menyikat gigi dengan benar sama saja Anda tidak pernah menyikat gigi.

3. Gunakan produk mengandung fluoride

Fluoride berperan dalam melawan kuman yang berpotensi membuat gigi menjadi busuk. Zat ini juga memberi perlindungan pada gigi dari ancaman kerusakan. Pilihlah pasta gigi yang mengandung fluoride agar gigi Anda terjaga kesehatannya. Mengonsumsi air minum kemasan yang memiliki kandungan fluoride juga dapat membantu mengurangi risiko penimbunan plak.

4. Manfaatkan mouthwash

Mouthwash akan membersihkan area mulut yang sulit dijangkau saat menyikat gigi, seperti gusi dan sela-sela gigi karena sikat gigi hanya membersihkan 25% dari mulutmu. Selain itu, mouthwash juga mengurangi keasaman dan jumlah kuman di rongga mulut, bahkan membantu remineralisasi gigi. Namun, mouthwash memang tidak boleh digunakan oleh anak berusia di bawah enam tahun. Meski bagi anak di atas usia tersebut, mouthwash dapat membantu membersihkan gigi secara maksimal.

5. Periksa gigi secara teratur

Memeriksa gigi ke dokter gigi secara teratur yaitu setiap 6 bulan, dapat membantu mencegah kerusakan gigi. Kalau pun ternyata mulai terjadi kerusakan gigi, Anda akan mendapatkan perawatan lebih dini, sehingga masalah gigi tidak sampai parah.

Cara-cara di atas dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan benar, sehingga terhindar dari berbagai gangguan gigi dan mulut yang dapat muncul akibat penumpukan plak, yang jika dibiarkan dapat merusak jaringan gigi, gusi, dan area di sekitarnya, bahkan berisiko terinfeksi (Alodoker, 2022)

### **3. Alasan Anda Perlu Menyikat Gigi di Malam Hari**

Mengenai kesehatan gigi dan mulut, ada beberapa alasan bahwa menyikat gigi di malam hari bukan hanya perlu, tapi wajib! Siapa yang masih suka melewatkan sikat gigi sebelum tidur? Selain pada pagi hari, ada beberapa alasan menyikat gigi di malam hari itu juga sangat penting demi menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Menyikat gigi adalah salah satu cara menjaga kesehatan gigi dan mulut. Senyum yang indah serta bau napas yang segar akan meningkatkan rasa percaya diri, terutama saat berinteraksi dengan orang lain.

*American Dental Association* (ADA) merekomendasikan aktivitas sikat gigi dua kali sehari dengan menggunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride*, selama 2 menit setiap sesinya. Pemilihan sikat gigi pun harus tepat, agar gigi bersih dari sisa makanan hingga sela-selanya.

Tujuan menyikat gigi, menyikat gigi secara teratur dapat membantu menghilangkan sisa makanan dan plak pada permukaan gigi. Plak merupakan lapisan lengket berwarna putih yang terbentuk pada gigi dan mengandung bakteri. Setelah Anda menyantap makanan atau minuman yang mengandung gula, bakteri dalam plak menghasilkan asam yang akan menyerang lapisan pelindung gigi dan secara perlahan menghancurkannya. Asam kemudian memecah lapisan tersebut, sehingga menyebabkan terbentuknya lubang pada gigi.

Selain itu, plak yang menumpuk lama-lama akan mengeras menjadi karang gigi. Jika sudah begini, karang gigi tak bisa dibersihkan hanya dengan sikat gigi dan/atau obat kumur. Dibutuhkan bantuan dokter gigi untuk membersihkannya hingga tuntas. Dengan rutin menyikat gigi selama 2 menit dan menggunakan teknik yang tepat, kerusakan gigi bisa dicegah.

Alasan Anda perlu menyikat gigi di malam hari

Saat tidur, semua aktivitas tubuh akan menurun. Ini juga berlaku pada produksi air liur yang dihasilkan oleh rongga mulut, yang jumlahnya jadi lebih sedikit dibandingkan saat Anda sedang terjaga.

Air liur merupakan pertahanan alami mulut terhadap bakteri, karena fungsinya untuk menetralkan kadar asam di dalam mulut. Air liur dapat membantu membersihkan sisa-sisa makanan, sehingga mencegah gigi berlubang.

Jika plak di permukaan gigi dibiarkan tanpa disikat, selama waktu itu pula bakteri berkembang biak lebih cepat, dan risiko asam yang mengikis lapisan pelindung gigi pun lebih besar. Keadaan tersebut bisa bikin gigi berlubang dengan cepat.

Melewatkan sikat gigi pada malam hari juga bisa membuat plak lama-lama mengeras menjadi karang gigi, sehingga membuat gigi tampak lebih kuning.

Karang gigi akan bertambah banyak dan makin menempel jika Anda tidak segera mengatasinya. Bila hal ini dibiarkan saja, maka akan menimbulkan peradangan pada gusi, menyebabkan perdarahan, serta ketidaknyamanan di gusi.

Penyakit gusi yang dialami bisa ringan, tapi bukan tak mungkin juga bisa berat. Hal ini bergantung dari perawatan yang dilakukan. Pada kasus yang parah, penyakit gusi dapat menyebabkan kerusakan gusi dan pengeroposan tulang, yang bisa membuat gigi goyang, bahkan lepas.

Itulah sebabnya penting menyikat gigi pada malam hari sebelum tidur. Pastikan Anda menggunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride*, sebab kandungan tersebut dapat menempel lebih lama pada permukaan gigi sehingga membuat gigi lebih kuat.

Sama halnya seperti menyikat gigi, melakukan *flossing* sebelum tidur pun tak kalah penting. Dengan melakukan *flossing*, partikel makanan yang terjebak di celah gigi dan sulit dijangkau oleh sikat gigi bisa dihilangkan.

Sikat gigi di malam hari memang tak boleh dlewatkan, tetapi ingat, Anda tidak disarankan untuk langsung menyikat gigi setelah makan atau minum, terutama yang bersifat asam. Hal ini justru malah bisa mengikis lapisan pelindung gigi dengan cepat.

Itulah alasan Anda perlu menyikat gigi setidaknya dua kali setiap harinya secara rutin, yaitu pagi hari setelah sarapan dan di malam hari sebelum tidur. Sebagai tindakan pencegahan, jangan lupa jadwalkan kunjungan ke dokter gigi

secara teratur untuk menghindari penumpukan plak dan kerusakan gigi, ya! (Klikdokter, 2022).

#### **4. 3 Alasan Tidak Melewatkan Sikat Gigi di Malam Hari**

3 Alasan Jangan Lewatkan Sikat Gigi di Malam Hari. Sudah tidak sedikit penelitian yang mengungkapkan bahwa menyikat gigi pada malam hari sangatlah penting. Sampai-sampai jika dibandingkan dari beberapa waktu lainnya untuk menyikat gigi dalam sehari, maka kapankah waktu paling baik untuk menyikat gigi? Jawabnya adalah malam hari! Sudah tidak sedikit penelitian yang mengungkapkan bahwa menyikat gigi pada malam hari sangatlah penting. Sampai-sampai jika dibandingkan dari beberapa waktu lainnya untuk menyikat gigi dalam sehari, maka sikat gigi pada malam hari lah yang paling dianjurkan.

Namun bukan berarti kita jadi meninggalkan sikat gigi di waktu lainnya. Karena pada prinsipnya waktu menyikat gigi paling ideal adalah minimal pagi hari setelah sarapan dan pada malam sebelum tidur. Lebih jauh, berikut ini adalah 3 alasan utama kenapa kita harus menyikat gigi di malam hari, antara lain:

1. Karena bakteri lebih cepat berkembang biak di malam hari  
Faktanya bakteri perusak gigi yang tidak pernah beristirahat akan semakin aktif dalam keadaan mulut yang kekurangan air liur seperti pada saat tidur malam hari. Jadi ketika Anda melewatkan sikat gigi sebelum tidur maka Anda memberikan kesempatan pada bakteri untuk berkembang biak lebih cepat, mengubah sisa makanan menjadi asam yang dapat melarutkan email gigi sehingga giginya menjadi berlubang.
2. Karena menyikat gigi di sore hari masih kurang cukup  
Kebiasaan yang ada di masyarakat adalah menyikat gigi pada waktu mandi sore, sehingga mengira sudah cukup dan tidak merasa perlu menyikat gigi lagi di malam hari sebelum tidur. Padahal di waktu malam pastinya ada makan malam dan sisa-sisa makanan dalam rongga mulut yang harus dibersihkan. Beberapa orang berpendapat berkumur saja sudah cukup, tentu saja gigi tidak akan bersih hanya dengan berkumur terutama pada bagian sela-sela gigi.
3. Karena Anda terbiasa makan sebelum tidur

Walau sangat tidak menyehatkan dan sangat tidak dianjurkan demi kesehatan, sulit disangkal makan sebelum tidur memang menyenangkan. Untuk itu, bagi Anda yang memiliki kebiasaan ini, cobalah untuk mengurangi kebiasaan ini terlebih lagi makan makanan kecil yang manis dan mulailah rutin untuk menyikat gigi sebelum tidur malam. Pastikan Anda tidur dalam keadaan gigi bersih.

Dengan menyikat gigi di malam hari sebelum tidur, Anda dapat menyempurnakan status kebersihan dan kesehatan gigi dan mulut. Lengkapi peralatan sikat gigi anda dengan sikat gigi yang berbulu lembut dan pasta gigi yang mengandung fluoride selama 2-3 menit. Anda dapat menggunakan pasta gigi dengan kandungan *microgranule* yang dapat membersihkan sampai ke sela-sela gigi.

Menyikat gigi sebelum tidur juga dapat mengurangi risiko bau mulut pada saat bangun pagi. Mengingat pentingnya sikat gigi sebelum tidur maka lakukan kebiasaan ini mulai hari ini (Alodokter, 2022).

## **5. 4 Alasan Tidak Melewatkan Sikat Gigi Malam Hari**

Sayangilah diri Anda dengan tidak melewati sikat gigi malam hari, karena dengan cara demikian Anda telah melakukan salah satu usaha terbaik dalam menjaga kesehatan rongga mulut dan gigi. Beberapa ahli menyatakan bahwa menyikat gigi sebelum tidur lebih penting dari pada menyikat gigi pada siang atau pagi hari. Namun bukan berarti sikat gigi pada pagi hari berhak Anda lewatkan.

Sayangilah diri Anda dengan tidak melewati sikat gigi malam hari, karena dengan cara demikian Anda telah melakukan salah satu usaha terbaik dalam menjaga kesehatan rongga mulut dan gigi. Beberapa ahli menyatakan bahwa menyikat gigi sebelum tidur lebih penting dari pada menyikat gigi pada siang atau pagi hari. Namun bukan berarti sikat gigi pada pagi hari berhak Anda lewatkan, tentu saja setelah sarapan pagi anda juga harus menyikat gigi agar kebersihan mulut dan gigi dapat optimal.

### **1. Bakteri Perusak Gigi Lebih Aktif di Malam Hari**

Faktanya bakteri perusak gigi yang tidak pernah beristirahat akan semakin aktif dalam keadaan mulut yang kekurangan air liur seperti pada saat tidur

malam hari. Jadi ketika Anda melewatkan sikat gigi sebelum tidur maka Anda memberikan kesempatan pada bakteri untuk berkembang dan merusak gigi sehingga gigi menjadi berlubang.

## 2. Berkumur Tidak Cukup

Kebiasaan yang ada di masyarakat adalah menyikat gigi pada waktu mandi sore, sehingga merasa sudah cukup dan tidak menyikat lagi pada malam hari dan kemudian dikompensasi hanya dengan berkumur. Tentu saja gigi tidak akan bersih hanya dengan berkumur, terutama pada bagian sela-sela gigi dimana penggunaan sikat gigi saja tidak cukup apalagi hanya dengan berkumur.

## 3. Seringkali Anda Makan atau Nyemil Sebelum Tidur

Ketika Anda sudah menyikat gigi pada jam malam menjelang tidur sebaiknya jangan makan lagi, karena akan percuma jika Anda makan lagi dan langsung tidur. Pastikan Anda tidur dalam keadaan gigi bersih.

## 4. Mengurangi Bau Mulut di Pagi Hari

Menyikat gigi sebelum tidur juga dapat mengurangi risiko bau mulut pada saat bangun pagi, karena dengan menyikat gigi, bakteri penyebab bau mulut di pagi hari tidak akan berkembang sebanyak di mulut yang tidak menyikat gigi di malam hari. Dalam berbagai macam kondisi, karena mengantuk atau lelah membuat kita tidak sepenuhnya benar dalam menyikat gigi sebelum tidur. Selalu ingatlah 4 butir diatas dan mulailah sadar untuk menyikat gigi dengan baik dan benar.

Lakukan dengan sikat gigi yang berbulu lembut dan pasta gigi yang mengandung fluoride selama 2 menit, berkumur dengan obat kumur dan bersihkan antara sela gigi dengan bantuan sikat interdental atau benang gigi (dental floss). Mengingat pentingnya sikat gigi sebelum tidur maka lakukan kebiasaan ini mulai hari ini (Klikdokter, 2022).

## 6. 5 Alasan Anda Perlu Menyikat Gigi Sebelum Tidur

Setelah beraktivitas seharian, hal pertama yang Anda inginkan mungkin langsung tidur. Boro-boro menyikat gigi, mengangkat badan untuk pergi ke kamar mandi saja barangkali sudah malas. Anda termasuk demikian? Jika ya, belum

terlambat, kok, untuk mengubah kebiasaan tersebut dengan lebih merawat diri. Ingatlah bahwa gigi yang tidak sehat bisa berujung pada berbagai penyakit, mulai dari penyakit jantung hingga paru.

Kebiasaan menyikat gigi dua kali sehari sudah menjadi norma dan ini bukan tanpa sebab. Inilah alasan mengapa menyikat gigi sebelum tidur itu sangat penting:

1. Rendahnya air liur antibakteri pada malam hari menyebabkan Anda lebih rentan terhadap zat-zat pemicu gigi berlubang dan penyakit gusi. Aktivitas tubuh dalam melakukan self cleansing oleh air liur juga berhenti sehingga bakteri akan aktif melakukan kolonisasi dan menghasilkan asam.
2. *Fluoride* dalam pasta gigi dapat mencegah gigi berlubang. Selain itu, saat Anda tidur malam, waktu perlekatan fluoride pada gigi menjadi lebih lama sehingga memengaruhi restrukturisasi pada gigi. Alhasil, gigi Anda pun menjadi lebih kuat.
3. Tanpa menyikat gigi sebelum tidur, plak pada gigi akan mengeras sehingga terbentuklah karang gigi yang menyebabkan masalah bau mulut serta gusi berdarah.
4. Zat aktif yang ada pada pasta gigi dan obat kumur dapat mengalami waktu perlekatan yang lebih baik terhadap gusi. Dengan demikian, regenerasi sel pada gusi bisa terjadi lebih baik.
5. Bakteri berbahaya yang ada pada rongga mulut adalah bakteri anaerob, yaitu bakteri yang berkembang biak tanpa adanya oksigen. Tanpa adanya zat aktif dari pasta gigi, bakteri ini akan mengambil keuntungan dengan berkembang lebih pesat saat Anda tertidur.

Sekarang Anda sudah tahu, kan, bahwa menyikat gigi sebelum tidur malam itu sangat penting? Bahkan para ahli mengatakan bahwa waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah sebelum tidur malam. Hal ini karena ketika tidur, semua aktivitas tubuh akan menurun, termasuk produksi air liur. Fungsi air liur ini adalah untuk melindungi gigi dari gigi berlubang, mencegah perkembangan bakteri yang tidak terkontrol, membersihkan sisa-sisa makanan, dan sebagainya.

Lalu bayangkan jika Anda tidak menyikat gigi sebelum tidur dan produksi air liur berkurang? Plak lengket yang tertinggal di gigi menjadi tidak bisa dibilas dan bila tertinggal untuk waktu yang lama, maka akan lebih banyak gigi yang menderita akibat kerusakan gigi.

Sementara itu, waktu yang paling tidak disarankan untuk menyikat gigi adalah segera setelah minum atau makan sesuatu yang asam. Misalnya, jus buah, *smoothies*, cuka, soda, atau *wine*. Mengonsumsi sesuatu yang asam akan membuat lapisan luar gigi Anda lebih lembut dan menyikat gigi pada saat ini akan merusak permukaan gigi serta membuatnya lebih sensitif.

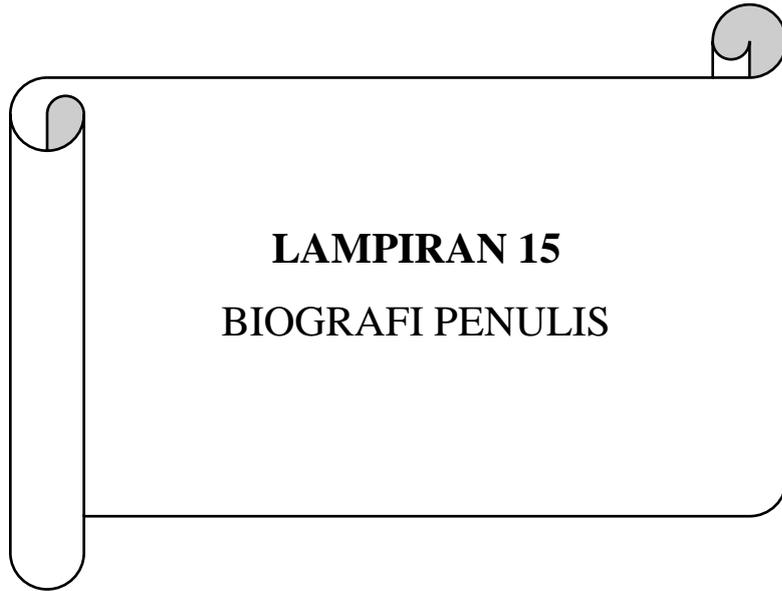
Yuk, biasakan diri Anda untuk menyikat gigi dua kali sehari, setelah sarapan dan sebelum tidur. Selain untuk menyegarkan mulut, kegiatan menyikat gigi juga memicu regenerasi biofilm yang baik pada permukaan gigi sehingga gusi dan gigi menjadi sehat. Pada malam hari, zat aktif yang ada pada pasta gigi juga akan tersimpan baik dalam mulut, sehingga kemungkinan terjadi gigi berlubang dan masalah mulut lainnya sangat kecil (Klikdokter, 2022)



**LAMPIRAN 14**  
**SARAN PENGUJI**

## SARAN PENGUJI

No.	Penguji	Saran
1.	Penguji 1 drg. Cahyo Nugroho, MDSc	1. Perbaiki pada bagian persembahan
2.	Penguji 2 Rieza Zulfahmi T, S.ST., M.Kes	1. Pada bagian abstrak diberi daftar pustaka 2. Kuesioner sebaiknya dipisah 3. Kuesioner diberi tanda pertanyaan positif dan negative 4. Pada tujuan khusus ditambahkan mengenai pengaruh dari penelitian tersebut 5. Perbaiki pada bagian nomor halaman
3.	Penguji 3 Aan Kusmana, SKM., M.Kes	1. Pada bagian kesimpulan harus menggunakan angka karena jenis penelitiannya kuantitatif 2. Pada kesimpulan nomor 3 ditambahkan kata pengaruh 3. Sebaiknya ditambahkan alasan mengapa pengunjung halodoc lebih banyak



**LAMPIRAN 15**  
**BIOGRAFI PENULIS**

## BIOGRAFI PENULIS



Lili Kurnia Sari lahir di Cirebon pada tanggal 25 April 2000 adalah putri dari pasangan Bapak Raban, S.Pd dan Ibu Winarni serta anak ke tiga dari tiga bersaudara. Saat ini bertempat tinggal di Perumahan Arjawinangun Permai Blok G.5 No.11 Rt.04 Rw.11 Kab.Cirebon Jawa Barat.

## RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD N 5 Arjawinangun : Tahun 2006-2012
2. SMP N 1 Arjawinangun : Tahun 2012-2015
3. SMA N 1 Palimanan : Tahun 2015-2018
4. Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya : Tahun 2018-2022  
Prodi D IV Terapi Gigi