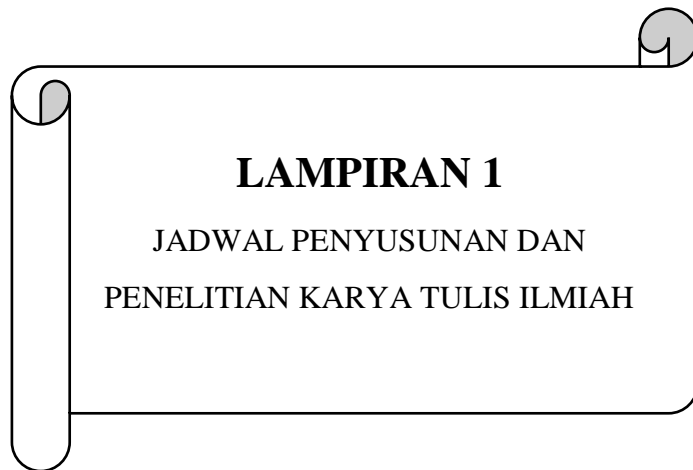


# LAMPIRAN



## **LAMPIRAN 1**

JADWAL PENYUSUNAN DAN  
PENELITIAN KARYA TULIS ILMIAH

### Jadwal Penyusunan Dan Penelitian Karya Tulis Ilmiah

No.	Kegiatan	Bulan																	
		Desember				Januari				Februari				Maret				April	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1.	Pengajuan Judul																		
2.	Penyusunan Proposal																		
3.	Pra Penelitian																		
4.	Perbaikan Proposal																		
5.	Seminar Proposal																		
6.	Revisi Proposal Karya Tulis Ilmiah.																		
7.	Persiapan Penelitian																		
7.	Pelaksanaan Penelitian																		
8.	Pengolahan Data																		
9.	Penyusunan Laporan																		
10.	Sidang KTI																		



**LAMPIRAN 2**

SURAT PERIJINAN PERMINTAAN

DATA AWAL



**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



11 Januari 2023

Nomor : LB.02.02/11/014/ 2023  
Lampiran : -  
Hal : **Permohonan Permintaan Data Awal**

Kepada Yth ;  
Ibu/Bapak  
Kepala Sekolah SMPN 16 Tasikmalaya  
di-  
**Tempat**

Bersama ini kami hadapkan 1 (Satu) orang mahasiswa/i Program Studi Diploma III Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Tahun Akademik 2022/2023, untuk pengambilan data awal pada Siswa/i Kelas VII F SMPN 16 Jl. Sukarindik, Kecamatan Bungursari, Kota Tasikmalaya.

Selanjutnya kami informasikan bahwa data tersebut akan digunakan dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah sebagai tugas akhir dari Pendidikan Diploma III.

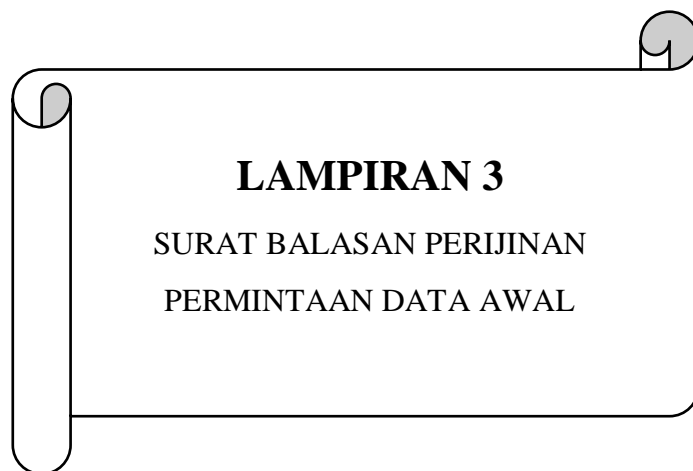
Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Maclani Bariyyah  
NIM : P20625020019  
Tingkat/Semester : III/VI  
Judul : Gambaran Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Menggunakan Media Feed Instagram Terhadap Pengetahuan Kesehatan gigi dan Mulut Murid Kelas VII F SMPN 16 Tasikmalaya.

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

Jurusan Kesehatan Gigi  
  
Rudi Triyanto, S.Si.T., MDSc  
NIP. 196412041985031002





**LAMPIRAN 3**

SURAT BALASAN PERIJINAN  
PERMINTAAN DATA AWAL



**PEMERINTAH KOTA TASIKMALAYA  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 16 TASIKMALAYA  
SEKOLAH STANDAR NASIONAL**



Jl. Sukarindik ☎ (0265) 7076470 Kecamatan Bungursari Kota Tasikmalaya  
e-mail: smpn16tasikmalaya@gmail.com; NSS : 201327775016 NPSN : 20224576

**SURAT IZIN OBSERVASI/PENELITIAN**

**Nomor: 423.3/0202-SMP.16/TAS/2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 16 Tasikmalaya, berdasarkan Surat Edaran dari Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Nomor : LB.02.02/11/014/2023 perihal Izin Observasi/Penelitian tertanggal 11 Januari 2023, dengan ini memberikan izin kepada :

Nama Mahasiswa : MAELANI BARIYYAH  
Nomor Pokok : P20625020019  
Program Studi : Keperawatan Gigi

untuk melakukan observasi/penelitian pada siswa di sekolah kami (SMP Negeri 16 Tasikmalaya) untuk keperluan pemenuhan salah satu tugas dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul.

“Gambaran Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Menggunakan Media Feed Instagram Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Murid Kelas VII F SMPN 16 Tasikmalaya”.

Demikian Surat Izin Observasi/Penelitian ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

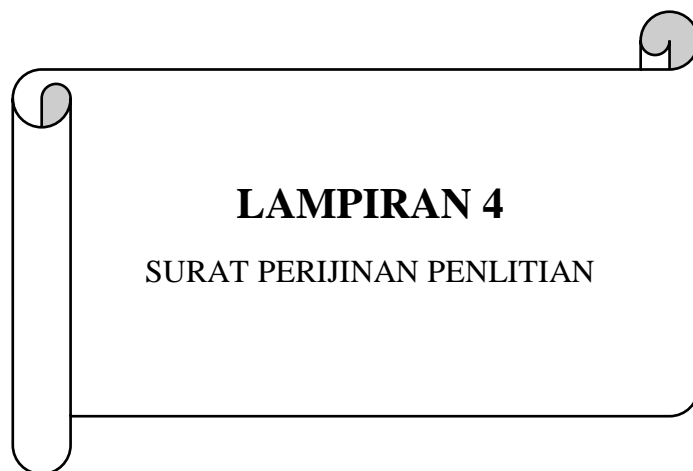
Tasikmalaya, 25 Januari 2023

Kepala SMP Negeri 16 Tasikmalaya,



**TIJIN SURYANI, S.Pd**

NIP. 19681107 199412 2 004



**LAMPIRAN 4**

SURAT PERIJINAN PENLITIAN





**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/ 093 / 2023  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

02 Februari 2023

Kepada Yth ;  
Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMPN 16  
Kota Tasikmalaya  
di-

Tempat

Bersama ini kami hadapkan 1 (Satu) orang mahasiswa/i Program Studi Diploma III Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Tahun Akademik 2022/2023, untuk melaksanakan penelitian siswa/i kelas VII di SMPN 16 Tasikmalaya Kecamatan Bungursari Kota Tasikmalaya.

Selanjutnya kami informasikan bahwa data tersebut akan digunakan dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah sebagai tugas akhir dari Pendidikan Program Studi Diploma III.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Maelani Bariyyah  
NIM : P20625020019  
Tingkat/Semester : III/VI  
Judul : Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Media Instagram Murid Kelas VII SMP Negeri 16 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

*Polkestama UTAMA: Unggul, Tumbuh, Adaptif, Mutu, Akhlak*





**LAMPIRAN 5**

SURAT BALASAN PERIJINAN

PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA TASIKMALAYA  
DINAS PENDIDIKAN  
SMP NEGERI 16 TASIKMALAYA  
SEKOLAH STANDAR NASIONAL



Jl. Sukarindik ☎ (0265) 7076470 Kecamatan Bungursari Kota Tasikmalaya  
e-mail: smpn16tasikmalaya@gmail.com; NSS : 201327775016 NPSN : 20224576

**SURAT IZIN OBSERVASI/PENELITIAN**

**Nomor: 421.3/0261-SMP.16/TAS/2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 16 Tasikmalaya, berdasarkan Surat Edaran dari Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Nomor : LB.02.02/11/093/2023 perihal Izin Observasi/Penelitian tertanggal 02 Februari 2023, dengan ini memberikan izin kepada :

Nama Mahasiswa : MAELANI BARIYYAH  
Nomor Pokok : P20625020019  
Program Studi : Keperawatan Gigi

Untuk melakukan observasi/penelitian pada siswa di sekolah kami (SMP Negeri 16 Tasikmalaya) pada tanggal 17 Februari 2023 s.d tanggal 9 Maret 2023 untuk keperluan penyusunan skripsi yang berjudul.

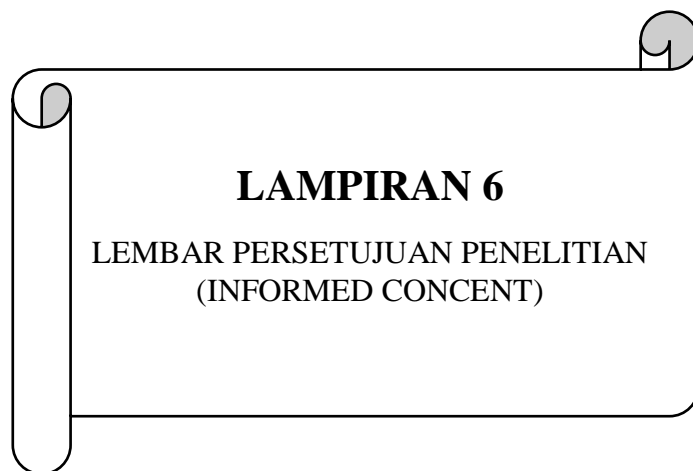
"Gambaran Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Menggunakan Media Feed Instagram Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Murid Kelas VII F SMPN 16 Tasikmalaya".

Demikian Surat Izin Observasi/Penelitian ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 31 Maret 2023

SMP Negeri 16 Tasikmalaya,

  
  
J. J. S. RYANI, S.Pd  
NIP. 19681107 199412 2 004





**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 Maelani Bariyyah sebagai mahasiswa Program Studi D-III Kesehatan Gigi Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang berjudul **Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Media Instagram Murid Kelas VII SMPN 16 Tasikmalaya.**

Demikian persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Peneliti

Tasikmalaya, 2023  
Yang membuat pernyataan

Maelani Bariyyah

(.....)



**LAMPIRAN 7**  
ALAT UKUR 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



**KUESIONER**

**PENGETAHUAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT**

Hari/Tanggal :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

**Petunjuk : Berilah tanda silang (X) pada jawaban sesuai dengan pilihan yang anda pilih pada pertanyaan di bawah ini!**

1. Bagaimana arah menyikat gigi yang baik?
  - A. Menyikat dari gusi ke mahkota gigi
  - B. Menyikat dari mahkota gigi ke gusi
  - C. Menyikat dari kiri ke kanan
2. Bagaimana gerakan dan tekanan menyikat gigi yang baik?
  - A. Menyikat gigi dengan tekanan lembut dan gerakan perlahan
  - B. Menyikat gigi dengan tekanan keras dan gerakan perlahan
  - C. Menyikat gigi dengan tekanan lembut dengan gerakan yang cepat
3. Kapan waktu yang tepat untuk menyikat gigi?
  - A. Sebelum sarapan dan setelah datang sekolah
  - B. Bersamaan dengan waktu mandi
  - C. Setelah sarapan dan sebelum tidur
4. Menyikat gigi dalam sehari minimal berapa kali?
  - A. 1 kali sehari
  - B. 2 kali sehari
  - C. 3 kali sehari
5. Berapa lama menyikat gigi yang benar?
  - A. 10-15 menit
  - B. 6-7 menit
  - C. 2-3 menit
6. Kapan waktu mengganti sikat gigi?
  - A. 1 bulan sekali
  - B. 3 bulan sekali
  - C. 6 bulan sekali
7. Bagian-bagian dari gigi yang harus disikat adalah?

- A. Bagian luar gigi saja
  - B. Bagian dalam gigi saja
  - C. Bagian luar dan dalam gigi
8. Pasta gigi yang baik adalah pasta gigi yang mengandung apa?
- A. Mint
  - B. Fluoride
  - C. Sodium bikarbonat
9. Apakah kegunaan utama dari menyikat gigi?
- A. Menyegarkan mulut
  - B. Memutihkan gigi
  - C. Membersihkan gigi dari sisa makanan
10. Makanan apa yang menyebabkan gigi berlubang?
- A. Kue
  - B. Buah
  - C. Sayur
11. Apa yang harus dilakukan jika gigi sudah berlubang?
- A. Dibiarkan
  - B. Diperiksakan ke dokter gigi
  - C. Minum obat
12. Kapan waktu kontrol ke dokter gigi?
- A. 1 tahun sekali
  - B. 1 bulan sekali
  - C. 6 bulan sekali
13. Bagian dalam mulut yang perlu disikat apa saja?
- A. Gigi saja
  - B. Lidah saja
  - C. Gigi dan lidah
14. Bagaimana bulu sikat yang baik?
- A. Bulu sikat keras
  - B. Bulu sikat sedang
  - C. Bulu sikat yang lembut
15. Seberapa banyak pasta gigi yang digunakan untuk menyikat gigi?
- A. Sepanjang bulu sikat
  - B. Setengah Panjang bulu sikat
  - C. Kacang polong
16. Jika menggunakan pasta gigi sebaiknya banyak mengandung?
- A. Vitamin
  - B. Flour
  - C. Pemutih
17. Setiap bagian gigi sebaiknya disikat minimal berapa kali?
- A. 4-5 kali
  - B. 8-10 kali
  - C. 7-8 kali
18. Selain dengan sikat gigi, alat lain yang bisa digunakan untuk membersihkan sela-sela gigi adalah?
- A. Peniti



- B. Benang gigi
  - C. Lap
19. Berikut ini merupakan makanan yang menyehatkan gigi, kecuali!
- A. Cokelat
  - B. Apel
  - C. Jeruk
20. Alat dan bahan yang perlu dipersiapkan saat akan menyikat gigi adalah?
- A. Sikat gigi saja
  - B. Sikat gigi dan pasta gigi
  - C. Cermin, sikat gigi, gelas kumur, dan pasta gigi
21. Berapa jumlah gigi pada orang dewasa?
- A. 28
  - B. 25
  - C. 32

**Kunci Jawaban**

No.	Jawaban
1.	A
2.	A
3.	C
4.	B
5.	C
6.	B
7.	C
8.	B
9.	C
10.	A
11.	B
12.	C
13.	C
14.	C
15.	C
16.	B
17.	B
18.	B
19.	A
20.	C
21.	C

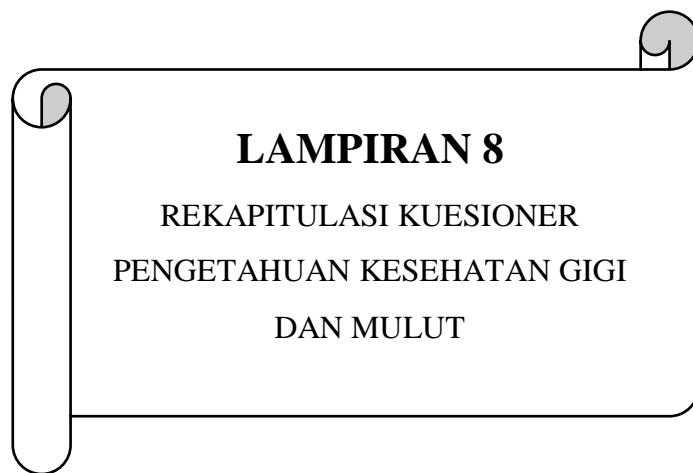
**Keterangan:**

Baik : 15-21 soal

Cukup : 8-14 soal

Kurang : 1-7 soal

Sumber: Assegaf (2014).



**LAMPIRAN 8**

REKAPITULASI KUESIONER  
PENGETAHUAN KESEHATAN GIGI  
DAN MULUT

### Rekapitulasi Kuesioner Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut

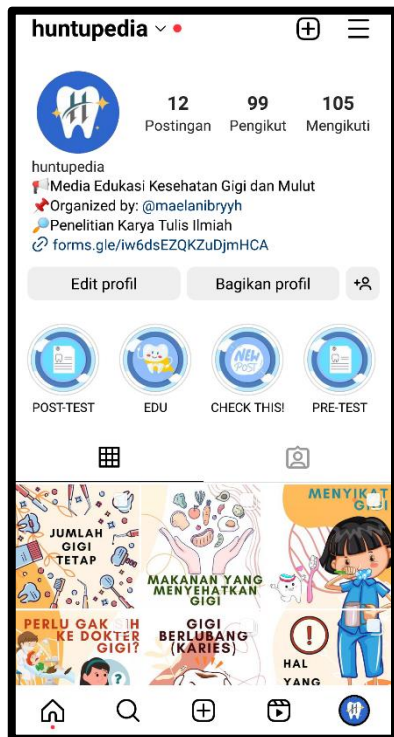
No	Nama	Jenis Kelamin	Usia (thn)	Pre-Test (Sebelum)			Post-Test (Sesudah)		
				Nilai	(%)	Kriteria	Nilai	(%)	Kriteria
1.	R1	P	13	14	66	Sedang	18	86	Baik
2.	R2	P	13	12	57	Sedang	18	86	Baik
3.	R3	P	13	11	52	Sedang	17	81	Baik
4.	R4	P	13	16	76	Baik	16	76	Baik
5.	R5	L	13	10	48	Sedang	15	71	Baik
6.	R6	P	13	16	76	Baik	20	95	Baik
7.	R7	P	13	10	48	Sedang	16	76	Baik
8.	R8	P	13	7	33	Kurang	15	71	Baik
9.	R9	P	13	10	48	Sedang	15	71	Baik
10.	R10	P	12	5	24	Kurang	14	66	Sedang
11.	R11	L	13	10	48	Sedang	17	81	Baik
12.	R12	P	13	12	57	Sedang	17	81	Baik
13.	R13	P	13	8	38	Sedang	15	71	Baik
14.	R14	P	13	8	38	Sedang	15	71	Baik
15.	R15	P	13	10	48	Sedang	16	76	Baik
16.	R16	P	13	9	43	Sedang	14	66	Sedang
17.	R17	P	12	17	81	Baik	18	86	Baik
18.	R18	P	13	13	62	Sedang	17	81	Baik
19.	R19	P	13	11	52	Sedang	17	81	Baik
20.	R20	L	14	8	38	Sedang	15	71	Baik
21.	R21	L	13	10	48	Sedang	17	81	Baik
22.	R22	L	13	13	62	Sedang	17	81	Baik
23.	R23	P	13	15	71	Baik	19	90	Baik
24.	R24	P	13	12	57	Sedang	15	71	Baik
25.	R25	L	13	10	48	Sedang	16	76	Baik
26.	R26	P	13	12	57	Sedang	16	76	Baik
27.	R27	P	13	11	52	Sedang	18	86	Baik
28.	R28	P	12	12	57	Sedang	17	81	Baik
29.	R29	P	12	14	66	Sedang	17	81	Baik
30.	R30	P	13	12	57	Sedang	18	86	Baik
31.	R31	L	13	11	52	Sedang	17	81	Baik
32.	R32	L	12	13	62	Sedang	16	76	Baik
33.	R33	L	13	10	48	Sedang	15	71	Baik
34.	R34	P	14	11	52	Sedang	15	71	Baik
35.	R35	P	14	12	57	Sedang	18	86	Baik
36.	R36	P	13	10	48	Sedang	15	71	Baik
37.	R37	P	13	10	48	Sedang	15	71	Baik
38.	R38	P	13	15	71	Baik	19	90	Baik
39.	R39	P	12	12	57	Sedang	17	81	Baik
<b>Rata-rata</b>				<b>11,4</b>	<b>53</b>		<b>16,5</b>	<b>78,2</b>	



**LAMPIRAN 9**

MEDIA PENYULUHAN *INSTAGRAM*

## Media Instagram: Profil dan Perkenalan



## Media Instagram: Arah dan Gerakan Menyikat Gigi



**Media Instagram: Fakta atau Mitos Kesehatan Gigi**



**Media Instagram: Frekuensi Menyikat Gigi**



**Media Instagram: Hal yang Harus Diperhatikan Ketika Menyikat Gigi**



**Media Instagram: Makanan yang Menyebabkan Gigi Berlubang**



### Media Instagram: Rutin Kontrol ke Dokter Gigi



### Media Instagram: Alat dan Bahan Dalam Menyikat Gigi



### Media Instagram: Makanan yang Menyehatkan Gigi



### Media Instagram: Jumlah Gigi Manusia





**LAMPIRAN 10**  
SATUAN PELAJARAN



**SATUAN PELAJARAN**  
**MENJAGA KESEHATAN GIGI**  
**SASARAN MURID SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga



Oleh:

**MAELANI BARIYYAH**  
**NIM. P2.06.25.0.20.019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**  
**JURUSAN KESEHATAN GIGI**  
**TASIKMALAYA**  
**2023**

## **SATUAN PELAJARAN**

Bidang Studi	: Promosi Kesehatan Gigi
Sub Bidang Studi	: Preventif Denistry
Pokok Bahasan	: Cara Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut
Sub Pokok Bahasan	: 1. Membersihkan Gigi Secara Teratur 2. Membersihkan Mulut Secara Menyeluruh 3. Mengurangi Makanan yang Manis 4. Rutin Kontrol ke Dokter Gigi 5. Makanan yang Menyehatkan Gigi 6. Akibat Tidak Menyikat Gigi 7. Permukaan Gigi yang Disikat
Sasaran	: Murid Kelas VII
Tempat	: SMPN 16 Tasikmalaya
Waktu	: 30 Menit

### **I. Tujuan Instruksional Umum (TIU)**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 25 menit tentang kesehatan gigi dan mulut diharapkan Murid Kelas VII SMPN 16 Tasikmalaya dapat mengetahui cara menjaga kesehatan gigi dan mulut.

### **II. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)**

**TIK I** : Setelah mendapatkan penyuluhan selama 5 menit tentang Membersihkan Gigi Secara Teratur, diharapkan Murid Kelas VII dapat mengetahui cara Membersihkan Gigi Secara Teratur dengan benar.

**TIK II** : Setelah mendapatkan penyuluhan selama 5 menit tentang Membersihkan Mulut Secara Menyeluruh, diharapkan Kelas VII dapat memahami tentang Membersihkan Mulut Secara Menyeluruh dengan benar.

- TIK III** : Setelah mendapatkan penyuluhan selama 1 menit tentang Mengurangi Makanan yang Manis, diharapkan Murid Kelas VII dapat mengetahui Mengurangi Makanan yang Manis dengan benar.
- TIK IV** : Setelah mendapatkan penyuluhan selama 2 menit tentang Rutin Kontrol ke Dokter Gigi, diharapkan Murid Kelas VII dapat mengetahui kapan waktu yang tepat untuk Rutin Kontrol ke Dokter Gigi dengan benar.
- TIK V** : Setelah mendapatkan penyuluhan selama 5 menit Makanan yang Menyejahtkan Gigi, diharapkan Murid Kelas VII dapat mengetahui Makanan apa saja yang dapat menyejahtkan gigi.
- TIK VI** : Setelah mendapatkan penyuluhan selama 5 menit Akibat Tidak Menyikat Gigi, diharapkan Murid Kelas VII dapat mengetahui apa saja hal yang diakibatkan tidak menyikat gigi.
- TIK VII** : Setelah mendapatkan penyuluhan selama 2 menit Permukaan Gigi yang Disikat, diharapkan Murid Kelas VII dapat mengetahui bagian Permukaan Gigi mana saja yang perlu disikat.

### **III. Materi**

#### **TIK I : Membersihkan Gigi Secara Teratur**

Gigi dibersihkan supaya tidak ada plak/ sisa makanan yang terbentuk dan menjadi tempat tinggal bakteri pembentuk lubang gigi. Menyikat gigi adalah salah satu upaya yang berpengaruh terhadap kebersihan gigi dan mulut, walaupun menyikat gigi telah dilakukan secara teratur, namun bila dilakukan dengan cara yang kurang tepat tentu hasilnya tidak akan maksimal.

##### **1) Pengertian Menyikat Gigi**

Menyikat gigi adalah suatu tindakan membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan debris yang bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit jaringan lunak atau maupun keras.

## 2) Frekuensi Menyikat Gigi

Menyikat gigi sebaiknya dua kali sehari, yaitu setiap setelah sarapan pagi dan malam sebelum tidur. Lamanya menyikat gigi yang dianjurkan adalah lima menit, tetapi sesungguhnya ini terlalu lama. Umumnya orang melakukan menyikat gigi maksimum dua menit.

## 3) Alat dan Bahan Menyikat Gigi

Alat dan bahan yang perlu diperhatikan saat menyikat gigi agar mendapatkan hasil yang baik yaitu :

### a. Sikat Gigi

Sikat gigi, merupakan alat *oral fisiotherapy* yang digunakan untuk membersihkan gigi dan mulut, Macam-macam sikat gigi di pasaran mudah ditemukan, baik itu sikat gigi manual maupun elektrik.

### b. Pasta Gigi

Pasta gigi, biasanya digunakan secara bersama-sama dengan sikat gigi untuk membersihkan dan menghaluskan permukaan gigi geligi, serta memberikan rasa nyaman pada rongga mulut, karena aroma yang terkandung di dalam pasta tersebut nyaman dan menyegarkan. Pasta gigi biasanya mengandung bahan-bahan abrasif, pembersih, bahan penambah rasa dan warna, serta pemanis, selain itu dapat juga ditambahkan bahan pengikat, pelembab, pengawet, *flour* dan air. Bahan abrasif yang biasa digunakan adalah *kalsium karbonat* atau *aluminium hidroksida* dengan jumlah 20% - 40% dari isi pasta gigi.

### c. Gelas Kumur

Gelas kumur digunakan untuk berkumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan untuk menggunakan air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih dan jernih.

### d. Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak saat menyikat gigi. Cermin juga dapat digunakan untuk melihat bagian yang belum disikat.

#### 4) Cara Menyikat Gigi

Menurut Sariningsih (2012), cara menyikat gigi yang baik adalah sebagai berikut :

- a. Siapkan sikat gigi yang kering dan pasta gigi yang mengandung *flour*, banyaknya pasta gigi sebesar sebutir kacang tanah.
- b. Kumur-kumur dengan air sebelum menyikat gigi.
- c. Menyikat gigi bagian depan atau menghadap bibir dengan gerakan ke atas dan ke bawah.
- d. Menyikat gigi bagian pengunyahan rahang atas dan bawah dengan gerakan maju mundur.
- e. Menyikat gigi bagian yang menghadap pipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar.
- f. Menyikat gigi bagian yang menghadap ke lidah dan langit-langit dengan gerakan arah sikat keluar dari rongga mulut/ mencungkil.

#### 5) Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Saat Menyikat Gigi

- a. Waktu menyikat gigi yaitu pagi dan malam sebelum tidur.
- b. Menyikat gigi dengan kelembutan. Menyikat gigi dengan tekanan terlalu keras bisa menyebabkan kerusakan pada gigi dan gusi. Oleh karena itu, saat menyikat gigi hendaknya menggunakan tekanan yang ringan.
- c. Menyikat gigi yang terlalu cepat tentu kurang efektif dalam membersihkan plak, paling tidak membutuhkan waktu 2-3 menit.
- d. Menyikat gigi dengan melakukan urutan yang sama setiap harinya.
- e. Rutin mengganti sikat gigi apabila sikat gigi sudah berusia 3 bulan. Karena sikat gigi yang sudah mekar atau rusak akan kehilangan kemampuannya untuk membersihkan gigi dengan baik.

- f. Setiap habis menyikat gigi selalu bersihkan dengan cara dibilas di bawah air mengalir, lalu keringkan sikat gigi tersebut dan disimpan dengan posisi berdiri ditempatnya agar tidak menjadi tempat perkembangbiakan kuman atau jamur.
- g. Gusi berdarah merupakan tanda adanya peradangan pada gusi. Jika gusi berdarah pada saat menyikat gigi, maka tetap menyikat bagian gigi tersebut dengan teknik yang benar dan tekanan yang lembut.
- h. Menggunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride*.

#### **TIK II : Membersihkan mulut secara menyeluruh**

Menyikat gigi sebenarnya hanya membersihkan 25% dari keseluruhan bagian gigi dan mulut. Masih ada pipi, lidah, dan jaringan lunak lainnya yang bisa berpotensi sebagai tempat tinggal bakteri jahat dalam rongga mulut jika tidak dibersihkan secara teratur. Oleh karena itu perlu adanya tindakan lain selain menyikat gigi, seperti membersihkan sela-sela gigi dengan *dental floss* atau benang gigi, pembersih lidah, dan obat kumur.

#### **TIK III : Mengurangi makanan yang manis**

Makanan manis yang lunak dan melekat seperti coklat, biskuit, dan sebagainya yang dapat menjadi sumber makanan bagi bakteri pembentuk lubang gigi, Mengurangi sumber tenaga, berarti bisa mengurangi aktivitas bakteri dalam membentuk lubang gigi, minimal bisa berkumur setelah makan makanan yang manis.

#### **TIK IV : Rutin kontrol ke dokter gigi**

Dengan memeriksakan kesehatan gigi dan mulut secara teratur ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali walaupun tidak merasakan keluhan sakit gigi. Hal ini diperlukan agar dokter dapat mendeteksi lubang kecil yang terjadi pada gigi dan dapat ditangani segera agar tidak semakin membesar.

#### **TIK V : Makanan yang Menyehatkan Gigi**

Agar gigi sehat bisa kita dapatkan, berikut adalah makanan yang menyehatkan gigi yang bisa kita konsumsi sehari-hari:

#### 1. Buah dan Sayur

Buah dan sayur seperti apel, wortel dan seledri bisa menyehatkan tubuh dan gigi kamu. Karena ketika digigit ketiga makanan ini bisa memperbanyak air liur sehingga mulut terasa segar dan bersih. Saat ingin mengonsumsinya jangan lupa untuk mencuci terlebih dahulu buah dan sayur sebelum dikonsumsi.

#### 2. Kacang-kacangan dan Biji-bijian

Kacang dan biji-bijian memiliki kandungan sumber protein nabati dan mengandung mikronutrien yang diperlukan gigi seperti fosfor, magnesium, kalium, seng, dan juga kalsium. Kalsium diperlukan untuk menguatkan tulang dan gigi.

#### 3. Teh

Teh hijau dipercaya memiliki kandungan zat senyawa kompleks yang disebut dengan *catechin* dan *polyphenol*. Zat ini berguna untuk melawan peradangan dan menghindarkan kamu dari infeksi bakteri. Selain itu, teh hijau sangat direkomendasikan oleh dokter gigi untuk menjaga kesehatan dan kekuatan gigi. Namun perlu diingat jangan terlalu banyak mengonsumsi teh, karena teh juga salah satu minuman yang bisa membuat warna gigi berubah kekuningan.

#### 4. Produk Susu

Pada produk susu seperti keju atau susu terdapat kandungan kalsium dan fosfat yang bisa membantu menjaga pH dalam mulut. Selain itu, kalsium yang terkandung di dalamnya juga bisa membuat gigi lebih kuat. Mengonsumsi produk susu setiap hari bisa membantu kamu memiliki gigi sehat.

## **TIK VI : Akibat Tidak Menyikat Gigi**

Masalah paling umum akibat tidak sikat gigi adalah kerusakan gigi dan gusi. Jika terus dibiarkan, kedua kondisi tersebut dapat berkembang menjadi komplikasi yang berbahaya. Berikut beragam masalah kesehatan yang bisa terjadi akibat tidak gosok gigi:

a. Bau mulut

Tidak menggosok gigi akan membuat sisa makanan menempel pada gigi. Sisa makanan di gigi kemudian menjadi santapan bagi bakteri mulut.

b. Karang gigi

Karang gigi terbentuk akibat plak gigi yang mengeras, sehingga harus dibersihkan dengan bantuan dokter gigi dengan cara scaling. Plak gigi muncul karena sisa makanan dan protein yang bercampur dengan bakteri mulut.

c. Gusi berdarah

*Gingivitis* adalah penyakit yang membuat gusi merah, bengkak dan berdarah. Kondisi ini disebabkan oleh peradangan karena infeksi bakteri.

d. Gigi berlubang

Malas gosok gigi dapat mengakibatkan penumpukan plak. Plak yang berisikan bakteri tersebut lama-kelamaan akan mengikis enamel dan memicu kemunculan lubang pada gigi.

## **TIK VII : Permukaan Gigi yang Disikat**

Gigi yang disikat adalah semua permukaan gigi yang meliputi:

- a. Bagian luar gigi depan atas bawah
- b. Bagian belakang samping gigi atas dan bawah
- c. Permukaan gigi bagian belakang atas dan bawah
- d. Bagian dalam gigi-gigi atas dan bawah
- e. Bagian langit-langit mulut
- f. Bagian lidah



#### IV. Metode

Postingan Media *Instagram*.

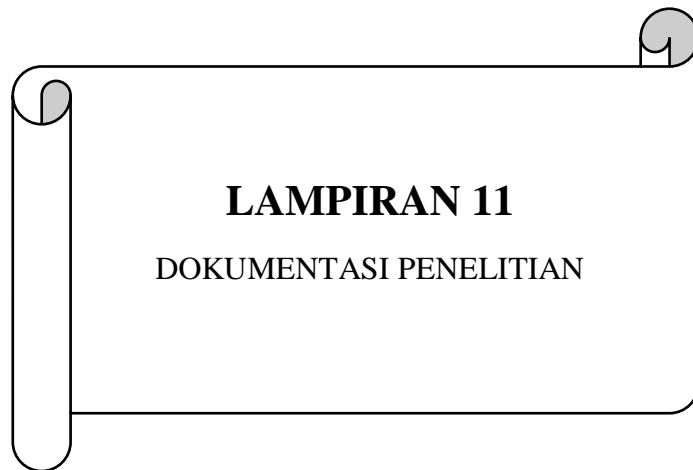
#### V. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM)

No	Kegiatan		Metode	Alat Peraga	Waktu
	Penyuluh	Sasaran			
1.	Memperkenalkan diri	Menyimak	Postingan	<i>Instagram</i>	4 menit
	Menyampaikan maksud dan tujuan	Menyimak	Postingan	<i>Instagram</i>	
	Apersepsi :  Apakah adik-adik sudah mengetahui cara menjaga kesehatan gigi dan mulut?  Jika belum, mari kita belajar bersama mengenai Cara Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut	Menyimak	Postingan	<i>Instagram</i>	
2.	Penyampaian Materi				
	TIK I: Membersihkan gigi secara teratur	Menyimak	Memposting media visual dan video	<i>Instagram</i>	5 menit
	TIK II: Membersihkan mulut secara menyeluruh	Menyimak Memahami	Memposting media visual dan video	<i>Instagram</i>	5 menit

	TIK III: Mengurangi makanan yang manis	Menyimak Memahami	Memposting media visual	<i>Instagram</i>	1 menit
	TIK IV: Rutin kontrol ke dokter gigi	Menyimak Memahami	Memposting media visual	<i>Instagram</i>	2 menit
	TIK V: Makanan yang Menyejahtakan Gigi	Menyimak Memahami	Memposting media visual	<i>Instagram</i>	5 menit
	TIK VI: Akibat Tidak Menyikat Gigi	Menyimak Memahami	Memposting media visual	<i>Instagram</i>	5 menit
	TIK VII: Permukaan Gigi yang Disikat	Menyimak Memahami	Memposting media visual	<i>Instagram</i>	2 menit
4.	Menyampaikan ucapan terima kasih	Menyimak			1 menit
Total					30 menit

## VI. Alat Peraga

Media *Instagram*.



**LAMPIRAN 11**

DOKUMENTASI PENELITIAN

### **Pendataan siswa yang mempunyai Instagram**



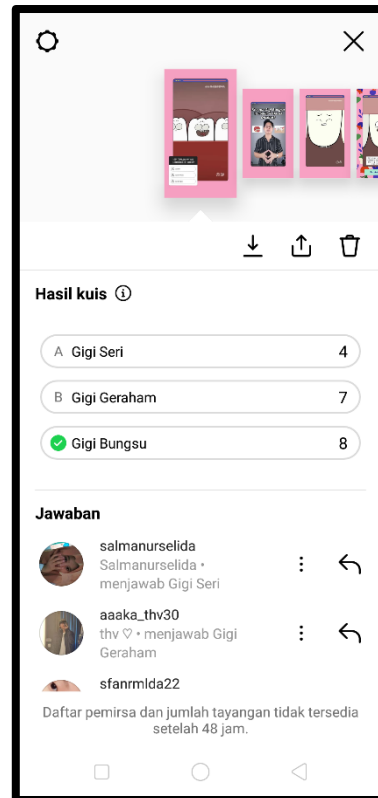
### **Penyebaran Surat Informed Consent Sebagai Responden**



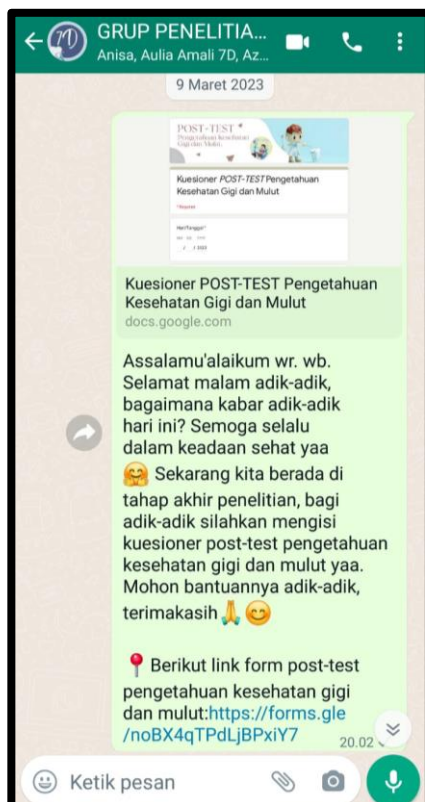
## Komunikasi Melalui WhatsApp Sebagai Kontrol (Pre-Test)



## Memposting Media Melalui Fitur Instastory



## Komunikasi Melalui WhatsApp Sebagai Kontrol (Post-Test)





**LAMPIRAN 12**  
LEMBAR KONSULTASI



**LAMPIRAN 13**  
BIOGRAFI PENULIS

## **BIOGRAFI PENULIS**

Nama Lengkap : Maelani Bariyyah  
Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 25 Desember 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
E-mail/G-Mai : maelanibariyyah25@gmail.com



Media Sosial (IG/WhatsApp) : maelanibryyh/082311171022

Alamat : Kp. Rarangjami RT03/RW07, Kec. Indihiang, Kel.  
Indihiang, Kota Tasikmalaya

## **Riwayat Pendidikan**

TK : Raudhatul Athfal Muhammad Ramdhan (2006-2007)  
SD : SDN Indihiang (2008-2013)  
SMP : SMP Negeri 5 Tasikmalaya (2014-2016)  
SMA : SMAN 6 TASIKMALAYA (2017-2019)  
Kuliah : Diploma III Kesehatan Gigi (2020-2023)

Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya