

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1**  
**JADWAL PENYUSUNAN**  
**PENELITIAN KARYA TULIS ILMIAH**

### Jadwal Penyusunan Dan Penelitian Karya Tulis Ilmiah

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	3
A.Persiapan																			
1.Pengajuan Proposal Karya Tulis Ilmiah																			
2. Seminar Proposal Karya Tulis Ilmiah																			
3. Revisi Proposal Karya Tulis Ilmiah																			
4. Penelitian																			
5. Olah Data Penelitian																			
6.Bimbingan Pengolahan Data																			
7. Sidang Akhir Hasil Penelitian																			

LAMPIRAN 2  
SURAT IJIN PERMINTAAN DATA AWAL



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.02.02/11/337/2022  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Permintaan Data Awal

26 Januari 2022

Kepada Yth ;  
Ibu/Bapak  
Ketua Galunggung Taekwondo Team  
di-

Tempat

Bersama ini kami hadapkan 1 (Satu) orang mahasiswi Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Tahun Akademik 2021/2022, untuk permintaan izin pengambilan data awal pada Anggota Galunggung Taekwondo Team.

Selanjutnya kami informasikan bahwa data tersebut akan digunakan untuk pengajuan judul Karya Tulis Ilmiah pada tugas akhir dari Pendidikan Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Dhara Suci Salsabilla Hermawan  
NIM : P2.06.25.0.19.012  
Tingkat/Semester : III (Tigas) / VI (Enam)  
Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Menggunakan Media Bermain Puzzle Terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Anggota Galunggung Taekwondo Team

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 3**  
**SURAT PENGANTAR PENELITIAN DARI**  
**KAMPUS**



**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.02.02/11/496/ 2022  
Lampiran : -  
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

18 Maret 2022

Kepada Yth ;  
Ibu/Bapak  
Ketua Galunggung Taekwondo Team  
di-  
**Tempat**

Bersama ini kami hadapkan 1 (Satu) orang mahasiswi Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Tahun Akademik 2021/2022, untuk melaksanakan penelitian pada Seluruh Anggota Galunggung Taekwondo Team.

Selanjutnya kami informasikan bahwa data tersebut akan digunakan untuk pembuatan Karya Tulis Ilmiah pada tugas akhir dari Pendidikan Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Dhara Suci Salsabilla Hermawan  
NIM : P20625019012  
Tingkat/Semester : III (Tiga) / VI (Enam)  
Judul Penelitian : Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Menggunakan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Anggota Galunggung Taekwondo Team

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

Jurusan  
Keperawatan Gigi  
  
Rudi Triyanto, S.S.T., MDSc  
NIP. 1985031002



**LAMPIRAN 4**  
**SURAT KETERANGAN PRAKTIK DI**  
**TAEKWONDO GALUNGGUNGTEAM**





GALUNGGUNG TAEKWONDO TEAM (GTT)  
TAEKWONDO INDONESIA  
PENG CAB T.I KOTA TASIKMALAYA  
Jalan Galunggung No.14 Tasikmalaya CP : 085951451325



Nomor : KEL/1/GTT/9/IV/2022  
Hal : Surat Balasan

Tasikmalaya, April 2022

### **SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ilham Ardiansyah Isnandar  
Tingkatan Sabuk : Dan I Kukkiwon  
Jabatan : Kepala Pelatih Dojang Galunggung Taekwondo Team

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dhara Suci S  
NIM : P20625019012  
Program Studi : DIII Kesehatan Gigi  
Instansi : Poltekes Kemenkes Tasikmalaya

Telah mengajukan izin melaksanakan observasi dan penelitian yang dilaksanakan di Dojang Galunggung Taekwondo Team (GTT) yang ditujukan sebagai salah satu syarat tugas akhir perkuliahan, dan kami menerima dan memberikan izin kepada nama tersebut diatas untuk melaksanakan kegiatan yang dimaksud.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, April 2022

Kepala Pelatih  
Dojang Galunggung Taekwondo Team

**Ilham Ardiansyah Isnandar**  
Dan I Kukkiwon

**LAMPIRAN 5**  
**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

## PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Orang Tua : \_\_\_\_\_

Nama Anak : \_\_\_\_\_

Dengan ini menyatakan **Bersedia/Tidak Bersedia** Menjadi Responden dalam penelitian saudara Dhara Suci Salsabilla Hermawan dengan judul Penelitian “**Gambaran Pengetahuan Menyikat Gigi Anggota Galunggung Team Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Media *Puzzle* di Salah Satu Dojang Taekwondo Tasikmalaya**”

Demikian Surat izin ini saya buat, atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu Saya ucapkan Terimakasih.

Tasikmalaya, Maret 2021

Peneliti

Responden

(Dhara Suci Salsabilla H)

( \_\_\_\_\_ )

**LAMPIRAN 6**  
**ALAT UKUR PENELITIAN**

**KUESIONER**  
**PENGETAHUAN KESEHATAN GIGI DAN MULUT**

Nama : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : L/P (\*coret yang tidak perlu)

1. Menyikat gigi penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut
  - Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu- ragu
2. Menyikat gigi cukup diwaktu mandi pagi saja
  - Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
3. Cara menyikat gigi bagian depan adalah dengan gerakan keatas bawah
  - Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
4. Menyikat setiap bagian permukaan gigi harus sebanyak 2 kali
  - Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
5. 2 x sehari adalah minimal menyikat gigi?
  - Setuju
  - Tidak seklat, permen, kue adalah makanan yang baik untuk gigi?
  - Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu- ragu
6. Pisang, semangka, apel adalah makanan yang menyehatkan gigi
  - Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
7. Bau mulut disebabkan karena tidak menyikat gigi
  - Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
8. 6 bulan sekali adalah waktu yang rutin tepat pemeriksaan gigi
  - Setuju
  - Tidak setuju

9. 6 bulan sekali adalah waktu yang rutin tepat memeriksa gigi
- Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
10. Pasta gigi harus digunakan sangat banyak
- Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
11. Pasta gigi yang baik menggunakan flour untuk kesehatan gigi
- Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
12. Satu sikat gigi bisa digunakan 1 sikat untuk banyak orang
- Setuju
  - Tidak setuju
  - Ragu-ragu
13. Sikat gigi minimal diganti 1 tahun sekali
- Setuju
  - Tidak Setuju
  - Ragu-ragu

**Kriteria Pengetahuan:**

Baik : 14-20  
Sedang : 7-13  
Kurang : 0-6

**Pada penelitian ini skor tiap pertanyaan adalah:**

Setuju : 2  
Tidak Setuju : 1  
Ragu-ragu : 0

## **Jawaban Kuesioner**

- 1. Setuju**
- 2. Tidak Setuju**
- 3. Setuju**
- 4. Tidak Setuju**
- 5. Setuju**
- 6. Tidak setuju**
- 7. Setuju**
- 8. Setuju**
- 9. Setuju**
- 10. Tidak setuju**
- 11. Setuju**
- 12. Tidak setuju**
- 13. Tidak setuju**

**LAMPIRAN 7**  
**REKAPITULASI KUESIONER**  
**PENGETAHUAN**



## Rekapitulasi Kuesioner

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia (thn)	<i>Pre-</i> (Sebelum)		<i>Post-</i> (Sesudah)	
				Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteia
1.	R 1	P	10	12	Sedang	19	Baik
2.	R 2	L	10	15	Baik	20	Baik
3.	R 3	P	11	11	Sedang	20	Baik
4.	R 4	P	10	12	Sedang	20	Baik
5.	R 5	L	11	10	Sedang	19	Baik
6.	R 6	L	11	13	Sedang	19	Baik
7.	R 7	L	12	12	Sedang	19	Baik
8.	R 8	P	11	11	Sedang	19	Baik
9.	R 9	P	10	12	Sedang	19	Baik
10.	R 10	P	11	15	Baik	20	Baik
11.	R 11	P	11	16	Baik	20	Baik
12.	R 12	L	12	14	Baik	19	Baik
13.	R 13	L	12	13	Sedang	19	Baik
14.	R 14	L	12	17	Baik	20	Baik
15.	R 15	L	11	15	Baik	20	Baik
16.	R 16	P	10	14	Baik	19	Baik
17.	R 17	P	12	11	Sedang	19	Baik
17.	R 18	P	11	14	Baik	20	Baik
19.	R 19	L	11	16	Baik	20	Baik
20.	R 20	L	10	13	Sedang	20	Baik
21.	R 21	L	12	18	Baik	20	Baik
22.	R 22	L	11	14	Baik	20	Baik
23.	R 23	L	12	11	Sedang	19	Baik
24.	R 24	L	10	6	Buruk	20	Baik
25.	R 25	P	11	12	Sedang	20	Baik
26.	R 26	L	10	12	Sedang	19	Baik
27.	R 27	L	10	9	Sedang	19	Baik
28.	R 28	L	11	9	Sedang	20	Baik
29.	R 29	P	11	8	Sedang	20	Baik
30.	R 30	L	11	10	Sedang	20	Baik
Rata-rata				12,5		19,6	

**LAMPIRAN 8**  
**LEMBAR BIMBINGAN**



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



Jln. Cilolohan No. 35 telp 0265 – 340186 Tasikmalaya 436115  
Kampus Keperawatan Gigi Jln. Tamansari No. 210 Telp/Fax. 0265 –  
334790 Tasikmalaya 461196

---

---

**LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH**

**Nama Mahasiswa** : Dhara Suci Salsabilla Hermawan  
**Nama Pembimbing I** : Rieza Zulfahmi Taftazani,S.ST .,M.Kes  
**Judul KTI** : **Gambaran Pengetahuan Menyikat Gigi  
Anggota Galunggung Team Sebelum dan  
Setelah Penyuluhan Menggunakan  
Media *Puzzle* di Salah Satu Dojang  
Taekwondo Tasikmalaya**

<b>NO</b>	<b>TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>SARAN PEMBIMBING</b>	<b>PARAF</b>
1.	10 Januari 2022	Pengajuan Judul	Lanjutkan ke Bab I	
2.	17 Januari 2022	Pengajuan Bab I	1. Perhatikan Tata Tulis 2. Lanjutkan ke Bab II dan III 3. Buat Design Puzzle	
3.	20 Januari 2022	1. Pengajuan Bab I (revisi) 2. Pengajuan Bab II 3. Pengajuan Bab III	1. Perhatikan kerangka teori 2. Perhatikan Keaslian Penelitian 3. Buat lembar observasi 4. Buat Daftar Isi 5. Buat Halaman 6. Perhatikan Bagan Alur Penelitian	
4.	24 Januari 2022	1. Pengajuan Bab I (revisi) 2. Pengajuan Bab II (revisi) 3. Pengajuan Bab III (revisi)	1. Perhatikan daftar isi, daftar tabel, daftar bagan, daftar gambar, daftar lampiran 2. Perhatikan tata tulis 3. Revisi kerangka teori 4. Tambahkan instrumen penelitian 5. Perhatikan daftar pustaka	
5.	26 Februari 2022	Pengajuan Bab II & III (revisi)	1. Perhatikan tata tulis 2. Membuat satpel	
6.	31 Januari 2022	Sidang Proposal Karya Tulis Ilmiah	Revisi Bab 1,2,3	

7.	14 Februari 2022	Bimbingan Hasil Seminar Proposal	Revisi Bab 1,2,3	
8.	18 Februari 2022	Bimbingan Hasil Seminar Proposal	Lanjut Penelitian	
9.	07 April 2022	Bimbingan Bab 4 dan 5	1. Perbaiki Bab 4 dan 5 2. Membuat lampiran	
10.	08 April 2022	Bimbingan Bab 4 dan 5	Perbaiki lampiran	
11.	11 April 2022	Bimbingan Bab 4 dan 5	Perbaiki abstrak	
12.	13 April 2022	Bimbingan bab 4 dan 5	Lanjut Sidang Karya Tulis Ilmiah	

Tasikmalaya, Januari 2022  
Mengetahui,  
Ketua Prodi Diploma Tiga Kesehatan Gigi

Tita Kartika Dewi, S.Si.T., M.Kes  
NIP.197604211995032001



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



Jln. Cilolohan No. 35 telp 0265 – 340186 Tasikmalaya 436115  
Kampus Keperawatan Gigi Jln. Tamansari No. 210 Telp/Fax. 0265 –  
334790 Tasikmalaya 461196

---

---

**LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH**

**Nama Mahasiswa** : Dhara Suci Salsabilla Hermawan  
**Nama Pembimbing II** : Tita Kartika Dewi, S.Si.T., M.Kes  
**Judul KTI** : **Gambaran Pengetahuan Menyikat Gigi  
Anggota Galunggung Team Sebelum dan  
Setelah Penyuluhan Menggunakan  
Media *Puzzle* di Salah Satu Dojang  
Taekwondo Tasikmalaya**

<b>NO</b>	<b>TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>SARAN PEMBIMBING</b>	<b>PARAF</b>
1.	17 Januari 2022	Pengajuan Judul dan Bab I sampai III	1. Perhatikan halaman 2. Bikin lembar pengesahan 3. Bikin lembar penguji 4. Bikin kata pengantar 5. Bikin daftar isi 6. Perhatikan tata tulis 7. Kata sambung tidak boleh di awal kalimat 8. Perhatikan daftar pustaka	
2.	21 Januari 2022	Pengajuan Bab I sampai III (revisi)	Perhatikan kembali penulisan daftar pustaka	
3.	26 Januari 2022	Pengajuan Bab II & III (revisi)	1. Perhatikan tata tulis 2. Membuat satpel	
4.	31 Januari 2022	Sidang Proposal Karya Tulis Ilmiah	Revisi Bab 1,2,3	
5.	14 Februari 2022	Bimbingan Hasil Seminar Proposal	Revisi Bab 1,2,3	
6.	18 Februari 2022	Bimbingan Hasil Seminar Proposal	Revisi Bab 1,2,3	

7.	23 Februari 2022	Bimbingan Hasil Seminar Proposal	Lanjut Penelitian	
8.	08 April 2022	Bimbingan Bab 4 dan 5	1. Perbaiki Bab 4 dan 5 2. Membuat lampiran	
10.	11 April 2022	Bimbingan Bab 4 dan 5	1. Perbaiki kata Keperwatan diganti menjadi Kesehatan 2. Spasi Daftar Isi Perbaiki	
11.	13 April 2022	Bimbingan bab 4 dan 5	Lanjut Sidang Karya Tulis Ilmiah	

Tasikmalaya, Januari 2022  
Mengetahui,  
Ketua Prodi Diploma Tiga Kesehatan Gigi

Tita Kartika Dewi, S.Si.T., M.Kes  
NIP.197604211995032001

**LAMPIRAN 9**  
**MEDIA PENYULUHAN PUZZLE**

## Penggunaan Sikat Gigi





## Makanan Yang Menyehatkan Gigi



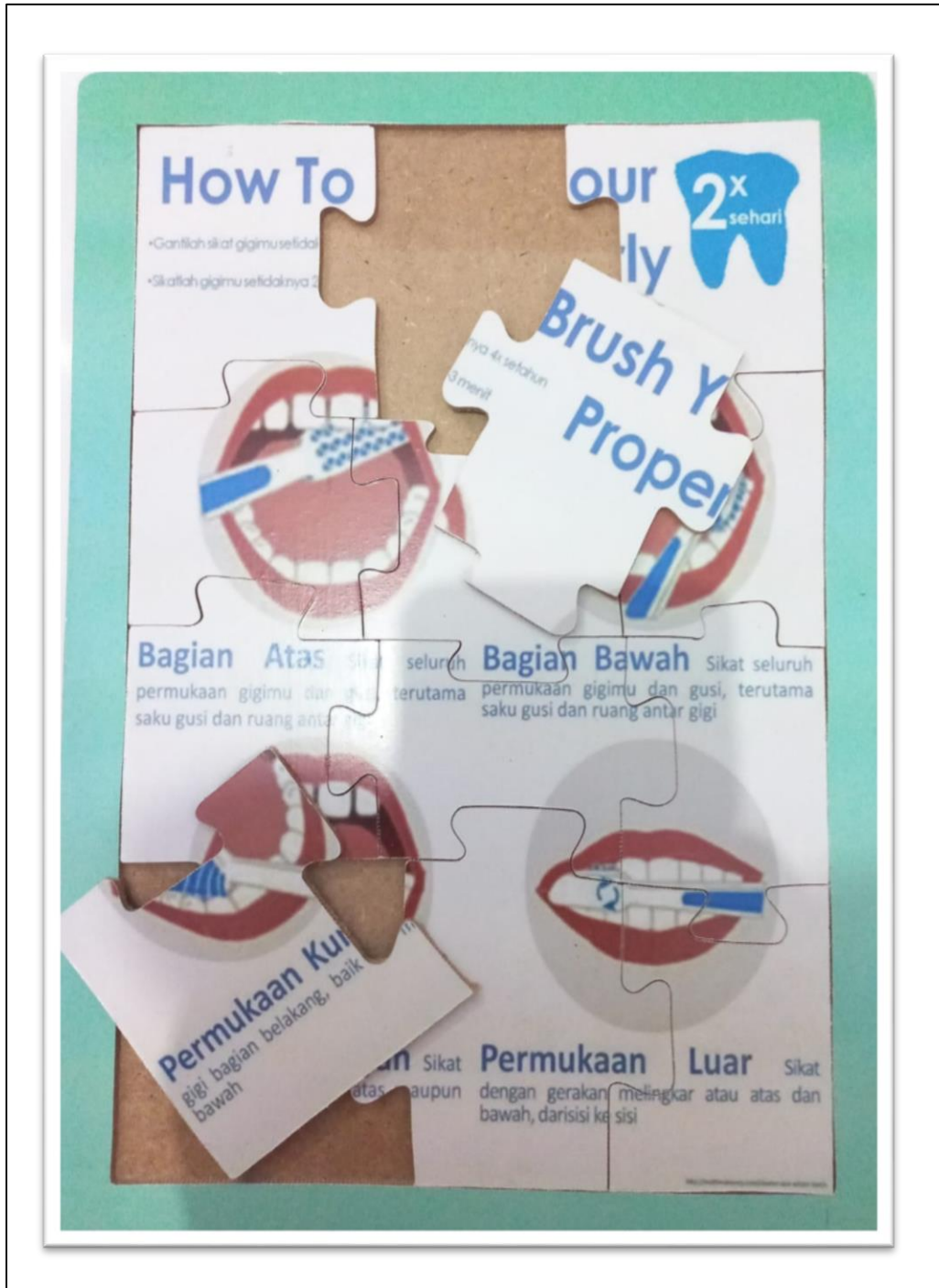
## Periksakan Gigi



## Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut



## Cara Menyikat Gigi



**LAMPIRAN 10**  
**SATUAN PELAJAR**

**SATUAN PELAJARAN  
MENJAGA KESEHATAN GIGI SASARAN  
ANGGOTA GALUNGGUNG TAEKWONDO TEAM**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan

Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga



Oleh,

**Dhara Suci Salsabilla Hermawan**  
**NIM.P2.06.25.0.19.012**

**KEMEMTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN GIGI  
TASIKMALAYA  
2022**

## **SATUAN PELAJARAN**

<b>Bidang Studi</b>	: Promosi Kesehatan
<b>Sub Bidang Studi</b>	: Preventif Dentistry
<b>Pokok Bahasan</b>	: Cara menyikat gigi
<b>Sub Pokok Bahasan</b>	: 1. Makanan Yang Menyehatkan dan Merusak Gigi 2. Cara Menyikat Gigi 3. Cara Merawat Gigi dan Mulut
<b>Sasaran</b>	: Seluruh Anggota Galunggung Taekwondo Team
<b>Tempat</b>	: Madrasah Al-Huariyah
<b>Waktu</b>	: 35 menit

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

Sesudah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit tentang menjaga kesehatan gigi dan mulut, diharapkan Anggota Galunggung Taekwondo Team dapat memahami bagaimana cara menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan baik dan benar.

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

**TIK I** : Sesudah mendapatkan penyuluhan selama 10 menit tentang makanan yang menyehatkan dan merusak gigi, diharapkan sasaran dapat mengetahui apa saja makanan yang menyehatkan dan merusak untuk gigi.

**TIK II**: Sesudah mendapatkan penyuluhan selama 10 menit tentang menyikat gigi yang baik, diharapkan responden dapat mengetahui dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari tentang cara menyikat gigi yang baik dan benar.

**TIK II**: Sesudah mendapatkan penyuluhan selama 10 menit tentang cara merawat gigi dan mulut, diharapkan responden dapat mengetahui dan lebih menjaga kebersihan gigi dan mulut.

### **III. Materi**

**TIK I** : Makanan yang menyehatkan dan merusak gigi dan mulut  
Upaya mendapatkan kesehatan gigi dan mulut yang baik, pola hidup sehat dan bersih harus dilakukan. Mengurangi makanan minuman manis, menyikat gigi dua kali sehari. Kesadaran dini sangat berpengaruh pada keberhasilan mempertahankan kesehatan gigi dan mulut. (Pratiwi, 2020)

1. Anak-anak perlu mengonsumsi makanan yang mengandung serat makanan yang menyehatkan gigi, seperti buah-buahan dan sayuran. Buah-buahan dan sayuran yang menyehatkan seperti, apel, semangka, alpukat, brokoli.

Anak juga dianjurkan untuk mengunyah permen karet tanpa gula (sugar free) atau mengunyah keju sesudah makan makanan yang mengandung karbohidrat untuk meningkatkan produksi air liur

2. Makanan yang merusak gigi

Makanan yang merusak gigi yaitu mengandung banyak gula seperti, permen, cokla, jeli, biskuit, ice cream, cake karena makanan tersebut dapat menyebabkan gigi berlubang

**TIK II:** Cara menyikat gigi

Menyikat gigi adalah kegiatan pembersihan plak secara mekanis yang dilakukan setiap hari untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan frekuensi 1 kali, 2 kali, 3 kali hingga 4 kali namun frekuensi menyikat gigi yang baik adalah minimal 2-3 kali sehari (Sitanaya, 2017).

Cara sikat gigi yang benar akan memaksimalkan kebersihan area gigi dan menghindari masalah yang muncul pada gigi dan mulut. Banyak permasalahan yang akan timbul seperti gigi berlubang, gusi berdarah, gusi bengkak dan sebagainya.

Cara menyikat gigi

2.3.3.1 Pertama rahang atas dan rahang bawah dikatupkan kemudian sikatlah gigi depan dengan gerakan naik turun (keatas dan kebawah) sedikitnya 8 kali gerakan.

2.3.3.2 Sikatlah permukaan gigi belakang rahang atas dan bawah yang menghadap kepipi dengan gerakan naik turun sedikit memutar sedikitnya 8 kali gerakan

2.3.3.3 Sikatlah semua dataran pengunyahan gigi atas dan bawah dengan gerakan maju mundur dan pendek-pendek sedikitnya 8 kali gerakan untuk setiap permukaan gigi.

2.3.3.4 Sikatlah permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke lidah dengan gerakan dari arah gusi kearah permukaan gigi sedikitnya 8 kali gerakan.

2.3.3.5 Sikatlah permukaan gigi depan rahang bawah yang menghadap ke langit-langit dengan gerakan dari arah gusi kearah permukaan gigi sedikitnya 8 kali gerakan

**TIK III:** Cara menjaga kebersihan gigi dan mulut

Menurut Kementerian Kesehatan (2016). Beberapa hal yang cukup penting dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut bila dilakukan dengan berkesinambungan, antara lain:

2.2.3.1 Mengatur pola makan yang baik



2.2.3.2 Membiasakan makan-makanan yang gizi seimbang

2.2.3.3 Hindari makanan yang manis dan lengket

2.2.3.4 Menyikat gigi menggunakan pasta berflour, minimal 2 kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Berkumur setelah menyikat gigi 1 kali untuk mempertahankan jumlah flour di permukaan gigi.

2.2.3.5 Rutin periksa gigi secara berkala 6 bulan sekali

2.2.3.6 Hindari kebiasaan buruk

#### IV. Metode

Penyuluhan Menggunakan Media Puzzle

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

NO	Kegiatan		Metode	Alat Peraga	Waktu
	Penyuluhan	Sasaran			
1.	Pembukaan				3 Menit
	-Mengucapkan Salam	-Menjawab Salam			
	-Memperkenalkan Diri	-Menyimak			
	-Menyampaikan Maksud dan Tujuan	-Menyimak			
	-Apersepsi				
	“Apakah ade ade sudah mengetahui tentang Kesehatan gigi dan Mulut”	-Menyimak			
2.	Penyampaian Materi				
	TIK I : Makanan yang menyehatkan dan merusak gigi dan mulut	Menyimak	Ceramah menggunakan puzzle	Puzzle	10 Menit
	TIK II : Cara Menyikat Gigi	Menyimak	Ceramah menggunakan puzzle	Puzzle	10 Menit
	TIK III : Cara menjaga kebersihan gigi dan mulut	Menyimak	Ceramah menggunakan puzzle	Puzzle	10 Menit
3.	Menyampaikan ucapan terimakasih	mendengarkan			2 Menit
	Memberikan salam	Menjawab Salam			
Total					35 Menit

## **VI. Alat Peraga**

Media Puzzle

## **VII. Evaluasi**

1. Bentuk : Pertanyaan Tidak Langsung
2. Jenis : Kuesioner

## **VIII. Pengembangan Materi**

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Selamat siang adik-adik. Bagaimana Kabarnya hari ini? Semoga dalam keadaan sehat wal'afiat Aamiin. Maksud kedatangan kakak kesini adalah untuk memberikan pemahaman tentang pengetahuan kesehatan gigi dan mulut kepada adik-adik. Jadi, jangan khawatir dan takut kepada kakak, sebelumnya perkenalkan nama kakak Dhara Suci Salsabilla, kakak mahasiswa Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Tasikmalaya sedang melakukan penelitian tentang Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Menggunakan Media *Puzzle*. Dengan maksud dan tujuan supaya adik-adik mengetahui kesehatan gigi dan mulut dengan adanya Pengaruh Penyuluhan Dengan Media *Puzzle* tersebut.

Kakak akan mulai dari pengertian kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dalam kesehatan tubuh secara umum dan sangat mempengaruhi kualitas hidup manusia, termasuk dalam fungsi bicara, pengunyahan, dan rasa percaya diri serta menunjang keaktifitasan dalam latihan juga loh.

Cara menjaga kesehatan gigi dan mulut, diantaranya:

1. Mengatur pola makan yang baik
2. Membiasakan makan-makanan yang gizi seimbang
3. Hindari makanan yang manis dan lengket
4. Menyikat gigi menggunakan pasta berflour, minimal 2 kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Berkumur setelah menyikat gigi 1 kali untuk mempertahankan jumlah flour di permukaan gigi.
5. Rutin periksa gigi secara berkala 6 bulan sekali
6. Hindari kebiasaan buruk

Seterusnya menyikat gigi merupakan tindakan menyikat gigi merupakan tindakan untuk membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan untuk mencegah

terjadinya gigi berlubang. Frekuensi menyikat gigi yaitu pagi sesudah makan dan malam sebelum tidur.

Cara menyikat gigi yang diantaranya:

1. Sikat bagian luar gigi depan atas dan bawah (arah putar)
2. Sikat bagian belakang samping luar gigi atas dan bawah (arah putar)
3. Sikat permukaan kunyah belakang gigi atas dan bawah
4. Sikat bagian dalam gigi depan atas dan bawah
5. Sikat permukaan gigi yang menghadap kebawah dan ke atas (maju mundur)
6. Sikat permukaan lidah
7. Menyikat gigi setidaknya dilakukan 8 kali Gerakan untuk setiap permukaan

Tidak hanya itu, makanan dan minuman juga harus di jaga ya adik-adik, contoh makanan yang menyehatkan gigi yaitu seperti, semangka, brokoli, apel dan buah sayur yang berserat. Makanan yang tidak menyehatkan gigi contohnya seperti, coklat, kue, gula-gula dan lain lain.

Demikian ilmu yang bisa kakak sampaikan, semoga dapat bermanfaat bagi adik-adik dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Atas perhatiannya kakak ucapkan terimakasih dan apabila ada kata-kata atau ucapan yang kurang berkenan, kakak mohon maaf yang sebesar- besarnya.

*Wassalamualaikum. Wr. Wb*

Penulis,

**Dhara Suci Salsabilla Hemawan**

**P2.06.25.0.19.012**

**LAMPIRAN 11**  
**DOKUMENTASI**



**Poto Bersama Setelah Penyuluhan**



**Menyusun Puzzle Kelompok A**



**Menyusun Puzzle Kelompok B**



**Menyusun Puzzle Kelompok C**



**Pembagian Soal**



**Poto Bersama Setelah Pretest**

**LAMPIRAN 12**  
**BIOGRAFI PENULIS**



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Dhara Suci Salsabilla Hermawan  
Tempat,Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 11 Januari 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Email : [dharasalsabilla19116@gmail.com](mailto:dharasalsabilla19116@gmail.com)  
Alamat : Cikatomas, Kabupaten Tasikmalaya

### Riwayat Keluarga

Nama Ayah : Dedi Hermawan  
Nama Ibu : Avelia Rozalina  
Anak Ke- : 1 dari 2 bersaudara

### Riwayat Pendidikan

1. TK Tunas Karya Vada Cianjur : 2006-2007
2. SD Negeri Regol 1 Garut : 2007- 2013
3. SMP Negeri 4 Garut : 2013-2017
4. SMK Kesehatan Bhakti Kencana Tasikmalaya : 2017- 2019
5. Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya : 2019- 2022  
D III Kesehatan Gigi