

**GAMBARAN KEBIASAAN CARA MENGUNYAH TERHADAP KEBERSIHAN
GIGI DAN MULUT PADA SISWAI KELAS VII
SMP SWASTA MULIA PRATAMA
KECAMATAN MEDAN
TUNTUNGAN**

**Siska Yuliana
Jurusan Kesehatan Gigi
Poltekkes Kemenkes RI Medan**

ABSTRACT

Chewing is the process of biting and crushing food between the upper and lower teeth. The habit of chewing food on one side alone can cause problems or abnormalities in the jaw joint due to the imbalance of the chewing load. To find out how to chew food on oral hygiene, a descriptive study was conducted using a survey method.

This study aims to determine the description of the habit of chewing food on dental and oral hygiene in class VII SMP Private Mulia Pratama with a total sample of 30 people.

From the research results, it is known that the students who chewed on two sides were 14 people (46.66%) and 16 people (53.33%) on one side. OHI-S criteria with two-sided chewing habits are good 4 people (13.33%), moderate 9 people (30%), bad 1 person (3.33%). Whereas OHI-S with the habit of chewing on one side was moderate 7 people (23.33%), bad 11 people (36.66%) and none of them had good criteria.

The conclusion obtained from this study is that the majority of students of SMP Private Mulia Pratama have the habit of chewing one side, with moderate OHI-S criteria. It is hoped that students will be able to practice two-sided chewing habits to prevent dental and oral problems and should be able to maintain oral hygiene in order to obtain optimal oral and dental health.

Keywords: Chewing Habits, Dental Hygiene

Pendahuluan

Kebersihan mulut dalam kesehatan gigi dan mulut sangatlah penting. Beberapa masalah mulut dan gigi dapat terjadi karena kita kurang menjaga kebersihan mulut dan gigi kita. Kesadaran menjaga kebersihan gigi dan mulut sangat perlu untuk mencegah terjadinya masalah gigi dan (Rachmad.H dan Astrid.T, 2016).

Data RISKESDAS 2018, yang diperoleh dari pengumpulan data di berbagai indikator kesehatan gigi dan mulut masyarakat, diketahui bahwa prevalensi karies gigi secara nasional

adalah 36,3% dan masyarakat yang menyikat gigi setiap hari di 14 provinsi, sebesar 94,7%. Sebagian besar penduduk Indonesia menyikat gigi pada saat mandi pagi maupun sore sebesar (98,2%). Tindakan Menyikat gigi dengan baik dan benar yaitu setelah makan pagi dan malam sebelum tidur, di Indonesia hanya 2,8%, dan di Sumatera Utara hanya 1,6%.Prevalensi Nasional karies gigi berdasarkan DMF-T adalah 4,6%, dan berdasarkan indeksDMF-T ini pengalaman karies pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. (RISKESDAS 2018)

Menggosok gigi adalah tindakan untuk menyingkirkan kotoran atau debris yang melekat pada permukaan gigi terutama dilakukan setelah makan dan sebelum tidur akan mengurangi resiko masalah kesehatan gigi (Silvi et al, 2005).

Mengunyah ialah proses menggigit dan menghancurkan makanan diantara gigi atas dan gigi bawah. Gerakan lidah dan pipi membantu proses pengunyahan dengan memindah-mindahkan makanan dalam rongga mulut kemudian ditelan (Pearce, 1979). Makanan yang masuk ke dalam mulut dipotong menjadi bagian-bagian kecil dan bercampur dengan saliva untuk membentuk bolus makanan yang dapat ditelan (Indah.I, S.Ayu, 2019).

Sebagian orang ada yang memiliki kebiasaan mengunyah makanan hanya satu sisi saja, mungkin di sisi kiri atau kanan saja. Hal ini mungkin disebabkan karena gigi disalah satu sisi terasa sakit atau tidak nyaman apabila dipakai makan. Dapat juga karena sudah menjadi kebiasaan sejak kecil sehingga ketika makan di kedua sisi malah terasa tidak nyaman untuk mengunyah. Apabila kebiasaan ini tidak dihilangkan perlahan-lahan dan dibiarkan terlalu lama, dapat mengakibatkan timbulnya masalah atau kelainan pada sendi rahang karena ketidakseimbangan beban pengunyahan. Selain itu biasanya gigi di sisi yg berlawanan yang hampir tidak pernah dipakai untuk mengunyah akan tampak lebih kotor dan banyak karang giginya karena proses pengunyahan sendiri juga memiliki kemampuan membersihkan gigi (*self cleansing*) (Rachmad.H dan Astrid.T, 2016). *Self cleansing* atau pembersihan alamiah bagi plak gigi atau lapisan yang menempel dipermukaan gigi dapat terjadi karena secara tidak langsung makanan yang dikunyah dapat menggosok bagian permukaan gigi (Hari, 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh *Andriana Rafika Sari*(2017) di SDN Padasuka Mandiri III Kota Cimahi mengenai Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut, dengan sampel 71 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 44 siswa (66,0%) memiliki kebiasaan mengunyah satu sisi. Hal ini disebabkan karena kebiasaan, gigi berlubang dan rasa tidak nyaman pada gigi lawannya apabila dipakai makan (*Andriana R. S, 2017*).

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Gambaran kebiasaan mengunyah makanan terhadap kebersihan gigi dan mulut pada siswa/i Kelas VII SMP Swasta Mulia Pratama, Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2020”..

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui persentase kebiasaan mengunyah makanan pada siswa/i kelas VII SMP Swasta Mulia Pratama Kecamatan Medan Tuntungan.
2. Untuk mengetahui kebersihan gigi dan mulut pada siswa/i di kelas VII SMP Swasta Mulia Pratama Kecamatan Medan Tuntungan.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai referensi untuk tambahan bacaan di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Bagi Peneliti
Menambah wawasan khususnya dalam penerapan teori pembelajaran dalam melakukan penelitian.
3. Bagi Siswa/i SMP
Menambah pengetahuan tentang kebiasaan mengunyah yang baik dan cara menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Mulia Pratama Kecamatan Medan Tuntungan.

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai bulan Januari hingga bulan April 2020

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VII SMP Swasta Mulia Pratama sebanyak 120 orang.

Sampel

Teknik dalam pengambilan sampel ini adalah *purposive random sampling*, yaitu setiap individu dalam populasi di masing-masing kelas harus mempunyai peluang yang sama untuk menjadi sampel. Berdasarkan teori tersebut, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 25% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 120 siswa berarti $120 \times 25\% / 100 = 30$ jadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang langsung diperoleh/diambil oleh peneliti saat pemeriksaan berupa data tentang kebiasaan mengunyah makanan pada siswa/i yang diperoleh berdasarkan dari hasil tanya jawab sedangkan data tentang kebersihan gigi dan mulut diperoleh melalui pemeriksaan langsung ke mulut responden menggunakan indeks OHI-S. Sedangkan Data sekunder adalah data yang tidak langsung diperoleh/ diambil oleh peneliti akan tetapi diperoleh dari data yang sudah ada atau sudah dikumpulkan

oleh pihak lain, data sekunder dalam penelitian ini berupa daftar nama siswa/i kelas VII SMP Swasta Mulia Pratama Kecamatan Medan Tuntungan.

Hasil Penelitian

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Cara Mengunyah Makanan Pada Siswa SMP Swasta Mulia Pratama Kec. Medan Tuntungan.

Cara Mengunyah	n	%
Mengunyah dua sisi	14	46,67%
Mengunyah satu sisi	16	53,33%
Jumlah	30	100

Dari tabel 4.1 diatas terlihat bahwa siswa/i di SMP Swasta Mulia Pratama, Kecamatan Medan Tuntungan mayoritas memiliki kebiasaan mengunyah satu sisi sebanyak 16 orang (53,33%) sedangkan kebiasaan mengunyah dua sisi sebanyak 14 orang (46,67%)

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi Kebersihan Gigi Dan Mulut Berdasarkan Angka OHIS Pada Siswa/I SMP Swasta Mulia Pratama, Kecamatan Medan Tuntungan

Kriteria OHI-S	Mengunyah satu sisi		Mengunyah dua sisi	
	n	%	n	%
Baik	0	0	4	13,33%
Sedang	7	23,33%	9	30%
Buruk	9	30%	1	3,33%
Total	16	53,33%	14	46,67%

Dari tabel 4.2 diatas terlihat bahwa kriteria OHI-S pada siswa/i di SMP Swasta Mulia Pratama, Kecamatan Medan Tuntungan yang memiliki kebiasaan mengunyah satu sisi adalah sedang 7 orang (23,33%), buruk 9 orang (30%) dan tidak ada yang berkriteria baik. Sedangkan yang memiliki kebiasaan dua sisi, baik 4 (13,33%),

sedang 7 orang (30%), dan buruk 1 orang (3,33%).

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta Mulia Pratama Kecamatan Medan Tuntungan kelas VII dengan sampel berjumlah 30 orang siswa/terdapat dilihat bahwa yang melakukan kebiasaan mengunyah satu sisi lebih banyak dibandingkan dua sisi, dengan skor OHI-S, baik 4 (13,33%), sedang 7 orang (30%), buruk 1 orang (3,33%) sedangkan skor OHI-S yang mengunyah dua sisi adalah baik 4 orang (13,33%), sedang 9 orang (30%), buruk 14 orang (46,67%).

Mengunyah makanan dengan satu sisi rahang menyebabkan otot tebal dan kuat hanya pada sisi tersebut. Penyebab seseorang mengunyah satu sisi karena adanya gigi berlubang yang sakit pada saat mengunyah, kebiasaan, karena ada gigi yang dicabut dan lain-lain. Mengunyah satu sisi yang terus menerus dilakukan maka lama kelamaan akan bisa mengakibatkan timbulnya masalah atau kelainan pada sendi rahang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan beban pengunyahan. Biasanya gigi di sisi lawan yang hampir tidak pernah dipakai mengunyah akan lebih kotor dan banyak karang gigi, karena proses pengunyahan itu sendiri memiliki kemampuan membersihkan gigi (*self cleansing*).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elvina (2019) mengenai gambaran kebiasaan mengunyah satu sisi terhadap kebersihan gigi dan karies pada anak Sekolah Dasar Negeri 34 Palembang terlihat bahwa kebiasaan mengunyah satu sisi lebih banyak yaitu 61,6% sedangkan yang mengunyah dua sisi yaitu 38,4%. Sedangkan hasil penelitian Kristina (2010) mengenai gambaran kebiasaan mengunyah satu sisi terhadap pembentukan karang gigi pada anak, mengatakan responden mempunyai kebiasaan mengunyah satu sisi

dikarenakan gigi sebelahnya terasa sakit dipakai mengunyah dan juga karena faktor kebiasaan.

Simpulan

1. Sebagian besar siswa/i SMP Swasta Mulia Pratama, Kecamatan Medan Tuntungan (53,33%) memiliki kebiasaan mengunyah dengan satu sisi.
2. Kriteria OHI-S pada siswa/i yang mengunyah satu sisi mayoritas buruk (30%), sedangkan yang mengunyah dua sisi mayoritas sedang (30%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengunyah dua sisi lebih baik daripada mengunyah satu sisi.

Saran

1. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk menyelenggarakan Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) guna lebih memperhatikan kesehatan gigi dan mulut pada siswa/i, sehingga kebersihan gigi dan mulut siswa/i lebih baik.
2. Diharapkan kepada guru olahraga untuk ikut ambil bagian dalam memberi pengetahuan kepada siswa/i tentang cara memelihara kesehatan gigi dan mulut pada pelajaran Penjaskes.
3. Diharapkan kepada siswa/i untuk menerapkan cara mengunyah dan menyikat gigi yang baik dan benar dalam kehidupan sesuai anjuran peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Adriana R.S, 2017, *Gambaran Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan mulut Dan Karies Pada Anak Sekolah Dasar Negeri padusuka mandiri. Cimahi: KTI*

Arikunto, S, 2002, *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan*

- Proposal*. PT. Rieneka Cipta :Jakarta
- Bakri, 2015, *Gambaran Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan mulut Dan Karies Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 34 Palembang* dalam Elvina, R.S: KTI
- Dian, et.al, *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Simulasi Menggosok Gigi Teknik Modifikasi Bass Dengan Keterampilan Dan Kebersihan Gigi Mulut Pada Anak MI AT – TAUFIQ Kelas V, Vol 11, No.23: Jurnal.*
- Elvina, 2019, *Gambaran Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan mulut Dan Karies Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 34 Palembang* : KTI.
- Hari, 2013, *Makanan Berserat Pembersih Alami Permukaan Gigi* : Artikel. m.antarnews.com, 10 Januari 2020.....
- Hendry, 2010, *Populasi Dan Sampel : teori online*. Teorionline.wordpress.com 17 Januari 2020
- Rachmad H, Astrid. T 2016, *Kesehatan Gigi Dan Mulut Apa Yang Sebaiknya Anda Tahu* : Andi Yogyakarta.
- Ramadhan, 2010, *Gambaran Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan mulut Dan Karies Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 34 Palembang* : KTI
- Indah. I, S. Ayu, 2019, *Penyakit Gigi, Mulut Dan THT* : Nuha Medika.
- Kusumawarda, 2011, *Gambaran Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan mulut Dan Karies Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Padusuka mandiri Cimahi* dalam Adriana R.S
- Lestari, 2019, *Gambaran Mengunyah Satu Sisi Terhadap Karies Pada Anak SDN 34 Palembang* : KTI.
- Nugroho, Triyanto, 2017, *Efek Mengunyah Satu Sisi Terhadap Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut*, Vol 23, Hal 19: Jurnal. <http://edukasional.com/index.php/IOHJ/>, 23 Januari 2020
- Putri, et.al, 2013, *Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras Dan Jaingan Pendukung Gigi* : Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Pearce, 1979, *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Para Medis* : PT Gramedia Pustaka, Jakarta
- Savitri, 2016, *Gambaran Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan mulut Dan Karies Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 34 Palembang*, dalam Elvina: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Shartini, 2011, *Fisiologi Pengunyah Pada Sistem Stomatognati*, Vol 12, No. 56 Jurnal
- Silvi et al, 2005, *Hubungan Frekuensi Menyikat Gigi Dengan Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Palaran Kota Madya Samarinda Profinsi Kalimantan Timur*, Vol 16, No. 31: Jurnal
- Sorin, 2013, *Ilmu Penegahan Penyakit Jaringan Keras Dan Jaingan Pendukung Gigi dalam* Putri et.al. Buku Kedokteran EGC

Suryawati, 2010, *Pertanyaan Penting
Perawatan Gigi Anak*. Jakarta
Dian Rakyat :Jakarta

Susanto Dan Hanindriyo, 2014, *Materi
PHBS Dalam Kegiatan PPSMB
UGM*, vol 1, No. 2 :*Jurnal
UNIVERSITA GAJAH MADA*

