

GAMBARAN PEMANFAATAN MENGGONSUMSI BUAH PIR DAN NANAS TERHADAP KEBERSIHAN GIGI PADA SISWA SD NEGERI 200409 PADANGSIDIMPUAN

MUTI'AH RAMBE

Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Kesehatan Gigi 2020

ABSTRACT

Oral health plays a big role in general body health. One indicator of dental and oral health is dental and oral hygiene level. Chewing runny and fibrous fruit can eliminate debris or leftover food stuck in the mouth.

This type of research was descriptive study by conducting a direct examination that aims to determine the picture of the use of consumption of pears and pineapple on dental hygiene. The sample in this study was 32 students from SD negeri 200409 Padangsidempuan.

The results obtained by the average student index debris before consuming pears was 3.4 and the average after consuming pears was 1.2. The average index debris of students before consuming pineapple was 3.4 and the average index debris after consuming pineapple was 0.4. The decrease in student index debris before and after consuming pears was 2.2. The decrease in index debris before and after consuming pineapple was 2.

The conclusion of this research was that consumption of pears and pineapple both decreased index debris. Pears actually have better effects on reducing index debris than pineapple. It is expected that all students pay more attention and maintain dental hygiene by checking their teeth every 6 months.

Keywords : Consuming Pears, Consuming Pineapple, Debris Index

ABSTRAK

Kesehatan gigi dan mulut berperan besar pada kesehatan tubuh secara umum. Salah satu indikator kesehatan gigi dan mulut adalah tingkat kebersihan gigi dan mulut. Mengunyah buah berair dan berserat bisa menghilangkan debris ataupun sisa makanan yang menempel di dalam mulut.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan melakukan pemeriksaan langsung yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pemanfaatan mengkonsumsi buah pir dan nanas terhadap kebersihan gigi. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan.

Hasil penelitian diperoleh debris indeks siswa sebelum mengkonsumsi buah pir adalah 27,9 dan sesudah mengkonsumsi buah pir 9,3. Debris indeks pada siswa sebelum mengkonsumsi buah nanas 24,3 dan sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 9,3. Rata – rata debris indeks siswa sebelum mengkonsumsi buah pir adalah 3,4 dan rata - rata sesudah mengkonsumsi buah pir adalah 1,2. Rata – rata debris indeks siswa sebelum mengunyah buah nanas adalah 3,4 dan rata – rata debris indeks sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 0,4. Penurunan debris indeks siswa sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pir adalah 2,2. Penurunan debris indeks sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 2.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah mengkonsumsi buah pir dan nanas sama-sama mengalami penurunan debris indeks. hasil penelitian ini bahwa buah pir (non lokal) justru lebih baik efeknya menurunkan debris indeks dibandingkan buah nanas (lokal). Diharapkan seluruh siswa agar lebih memperhatikan dan menjaga kebersihan gigi dengan memeriksakan gigi tiap 6 bulan sekali.

Kata kunci : Mengkonsumsi Buah Pir, Mengkonsumsi Buah Nanas, Debris Indeks

Latar Belakang

Kesehatan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu, suatu keadaan sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat kesehatan tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental dan sosial saja, tapi menurut undang-undang No. 23/1992, kesehatan itu mencakup 4 aspek yakni fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi (Notoadmojo, 2012).

Kesehatan gigi adalah bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Sebab kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Peranan rongga mulut sangat besar bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia, secara umum seseorang dikatakan sehat bukan hanya tubuhnya yang sehat melainkan juga sehat rongga mulut dan giginya (Gultom, 2009).

Jika kita mengabaikan kesehatan gigi dan mulut maka mulut akan menjadi sarang kuman yang dapat mengakibatkan kerusakan gigi, diawali dengan proses terjadinya karies dan peradangan yang berawal dari sisa-sisa makanan yang dibiarkan yaitu debris (Gultom 2009).

Menurut RISKESDAS (2018) menunjukkan kondisi kesehatan gigi masyarakat Indonesia cenderung tidak baik. Dari hasil survey kesehatan yang melibatkan 2.132 dokter gigi didapat 57,6% penduduk Indonesia mengakui mengalami masalah gigi dan mulut hanya 10,2% yang dapat penanganan medis gigi.

Debris indeks adalah ukuran dari sisa-sisa makanan yang melekat pada gigi. Angka debris dapat diturunkan dengan cara memakan buah yang berserat. Sebagai mana kita ketahui bahwa buah-buahan juga dapat melakukan sel cleansing terhadap rongga mulut. Buah yang berserat secara fisiologis akan memacu rongga mulut manusia untuk menggerus dan menghancurkannya sebelum masuk ke saluran pencernaan selanjutnya, sehingga merangsang sekresi ludah (Milati, 2009).

Banyak pernyataan yang menyebutkan bahwa mengunyah makanan berserat seperti buah pir, nanas, semangka dan sayur dapat membersihkan debris pada permukaan gigi. Perlindungan pada permukaan gigi dapat dilakukan dengan cara mengunyah buah-buahan karena kandungan dalam nutrisi buah lebih banyak serat, vitamin dan mineral. Buah yang

mengandung serat tinggi dapat meningkatkan jumlah air liur yang digunakan untuk proses pengunyahan sehingga dapat membantu membersihkan permukaan gigi (Indrawati dan Gardijo, 2014).

Buah nanas adalah buah lokal. Daerah penghasil nanas yang terkenal di antaranya Subang, Bogor, Riau, Palembang dan Blitar. Meskipun begitu buah nanas juga banyak ditanam di Padangsidempuan, sedangkan buah pir adalah buah dari luar lokal yaitu Eropa Barat hingga Afrika Utara dan Asia. Buah nanas dan pir adalah buah yang sama – sama berserat.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran peran buah pir dan nanas dalam kebersihan gigi pada siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan.

Tujuan penelitian

- Untuk mengetahui kebersihan gigi sebelum mengkonsumsi buah pir dan nanas pada siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan.
- Untuk mengetahui kebersihan gigi sesudah mengkonsumsi buah pir dan nanas pada siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan.
- Untuk mengetahui penurunan debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah pir.
- Untuk mengetahui penurunan debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah nanas.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penulisan karya tulis ilmiah ini adalah sebagai berikut :

- Sebagai sumber data dan informasi bagi peneliti untuk meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu kesehatan gigi dan mulut sebagai bahan kajian ilmiah yang di kembangkan lebih lanjut.
- Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan siswa di SD Negeri 200409 Padangsidempuan tentang pemanfaatan mengkonsumsi buah pir dan nanas terhadap kebersihan gigi.
- Menambah literatur perpustakaan Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Medan dan jadi bahan

masukannya bagi pihak penelitian selanjutnya.

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode pemeriksaan langsung yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pemanfaatan mengkonsumsi buah pir dan nanas terhadap kebersihan gigi pada siswa/i SD Negeri 200409 Padangsidempuan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 200409 Padangsidempuan. Lokasi ini diambil karena masih banyak siswa yang tidak tahu manfaat buah pir dan nanas untuk kebersihan gigi pada bulan Januari sampai April 2020.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmodjo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan yang berjumlah 210 orang.

Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Bila subjek lebih dari 100 maka sampel diambil antara 10-15% atau 20-25% (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini diambil besar sampel 15% dari populasi sehingga total sampel 32 orang. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, 16 siswa mengunyah buah pir dan 16 siswa mengunyah buah nanas.

Dalam penelitian ini diambil kelas V, karena siswa lebih mudah diajak berkomunikasi dan mudah mengerti.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, dengan melakukan pemeriksaan langsung pada mulut siswa menggunakan alat diagnosa untuk mengetahui kebersihan gigi siswa.

Pemeriksaan untuk mengambil data primer dilakukan dengan menggunakan alat dan bahan sebagai berikut:

Alat :

- a. Kaca mulut
- b. Sonde
- c. Pinset

- d. Excavator
- e. Nierbeken

Bahan:

- a. Buah pir dan buah nanas
- b. Kapas
- c. Alkohol
- d. Gelas kumur
- e. Handuk
- f. Masker
- g. Handscoon

Prosedur penelitian

1. Persiapan

- a. Melakukan survey awal di SD Negeri 200409 Padangsidempuan
- b. Melakukan perizinan kepada kepala sekolah SD Negeri 200409 Padangsidempuan
- c. Menentukan sampel
- d. Menentukan waktu pelaksanaan penelitian
- e. Persiapan alat dan bahan

2. Pelaksanaan

- a. Mengumpulkan subjek yang mau diteliti
- b. Melakukan perkenalan kepada subjek
- c. Membagi siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan menjadi 2 bagian kelompok dimana kelompok pertama adalah mengunyah buah pir dan kelompok kedua mengunyah buah nanas
- d. Menghitung debris indeks sebelum diberi perlakuan pada setiap kelompok.
- e. Memberi arahan kepada setiap kelompok untuk mengunyah yaitu dengan mengunyah buah pir dan nanas.
 - 1) Buah pir yang akan dikonsumsi oleh siswa dalam bentuk buah potong, setiap potong 150 gr, dikunyah sebanyak 30 kali..
 - 2) Buah nanas yang akan dikonsumsi oleh siswa dalam bentuk buah potong, setiap potong 150 gr, dikunyah sebanyak 30 kali.
- f. Memberikan arahan tentang cara mengunyah yaitu dengan mengunyah makanan sebanyak 30 kali .
- g. Menghitung debris indeks sesudah diberi perlakuan pada setiap kelompok.
- h. Menghitung perbedaan debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah pir dan nanas.

Pengolahan data

Secara garis besar pengolahan data meliputi 2 langkah, yaitu:

1. Editing (memeriksa)

Hal ini dilakukan setelah semua data yang dikumpulkan melalui pemeriksaan langsung. Kegiatan yang dilakukan adalah mengecek nama dan identitas pengisi, mengecek kelengkapan data (memeriksa instrumen pengumpulan data).

2. Tabulasi data

Tabulasi data dilakukan, jika semua masalah yang timbul dalam editing dan koding. Sehingga data tinggal dibuatkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Analisa data

Data yang telah dikumpulkan dianalisa dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut. :

- Menghitung jumlah debris untuk setiap siswa sebelum dan sesudah konsumsi buah pir dan nanas
- Menggolongkan debris indeks sebelum dan sesudah konsumsi buah pir dan nanas, setiap siswa/i atas kriteria baik, sedang dan buruk untuk konsumsi buah pir dan nanas.
- Menghitung rata-rata penurunan debris indeks siswa yang mengkonsumsi buah pir dan nanas.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan. Dengan melakukan pemeriksaan langsung ke rongga mulut. Dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kriteria Kebersihan Gigi Sebelum Mengonsumsi Buah Pir Di SD Negeri 200409 Padangsidempuan tahun 2020.

Kriteria	Jumlah Siswa	(%)	\sum DI	\sqrt DI
Baik	0	0	0	0
Sedang	8	50	11,4	1,4
Buruk	8	50	16,5	2
Jumlah	16	100	27,9	3,4

Berdasarkan data tabel 4.1 dapat dilihat bahwa tidak ada siswa dengan kriteria kebersihan gigi yang baik, 8 orang siswa (50%) kriteria sedang dan 8 orang

siswa (50%) kriteria buruk, jumlah debris indeksnya 27,9 dan rata-rata debris indeksnya 3,4.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kriteria Kebersihan Gigi Sebelum Mengonsumsi Buah Nanas Di SD Negeri 200409 Padangsidempuan tahun 2020.

Kriteria	Jumlah Siswa	(%)	\sum DI	\sqrt DI
Baik	2	12,5	1,4	0,2
Sedang	7	43,75	8,8	1,2
Buruk	7	43,75	14,4	2
Jumlah	16	100	24,3	3,4

Berdasarkan data tabel 4.2 dapat dilihat bahwa 2 orang siswa (12,5%) dengan kriteria kebersihan gigi yang baik, 7 orang siswa (43,75%) kriteria sedang dan 7 orang siswa (43,75%) kriteria buruk, jumlah debris indeksnya 24,3 dan rata-rata debris indeksnya 3,4.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kriteria Kebersihan Gigi Sesudah Mengonsumsi Buah Pir SD Negeri 200409 Padangsidempuan tahun 2020.

Kriteria	Jumlah Siswa	(%)	\sum DI	\sqrt DI
Baik	12	75	5,9	0,4
Sedang	4	25	3,4	0,8
Buruk	0	0	0	0
Jumlah	16	100	9,3	1,2

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa 12 siswa (75%) kriteria kebersihan gigi yang baik, 4 orang siswa (25%) kriteria sedang dan tidak terdapat siswa dengan kriteria buruk, jumlah debris indeksnya 9,3 dan rata-rata debris indeksnya 1,2.

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Kriteria Kebersihan Gigi Sesudah Mengonsumsi Buah Nanas Di SD Negeri 200409 Padangsidempuan tahun 2020.

Kriteria	Jumlah Siswa	(%)	\sum DI	\sqrt DI
Baik	16	100	7	0,4
Sedang	0	0	0	0
Buruk	0	0	0	0
Jumlah	16	100	7	0,4

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa seluruh siswa (100%) mempunyai kriteria kebersihan gigi yang baik, jumlah debris indeksnya 7 dan rata-rata debris indeksnya 0,4.

Tabel 4.5

Perbedaan Kebersihan Gigi Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Pir dan Nanas Pada Siswa Di SD Negeri 200409 Padangsidimpuan tahun 2020.

Buah	Rata-Rata Debris Indeks				Penurunan Debris Indeks
	Sebelum		Sesudah		
	Σ	$\sqrt{\quad}$	Σ	$\sqrt{\quad}$	
Pir	27,9	3,4	9,3	1,2	2,2
Nanas	24,3	3,4	7	0,4	2

Dari tabel 4.5 dapat dilihat bahwa debris indeks siswa sebelum mengkonsumsi buah pir adalah 27,9 dan jumlah sesudah mengkonsumsi buah pir adalah 9,3. Debris indeks pada siswa sebelum mengkonsumsi buah nanas adalah 24,3 dan jumlah sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 9,3. Rata – rata debris indeks siswa sebelum mengkonsumsi buah pir adalah 3,4 dan rata - rata sesudah mengkonsumsi buah pir adalah 1,2. Rata – rata debris indeks siswa sebelum mengkonsumsi buah nanas adalah 3,4 dan rata – rata debris indeks sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 0,4. Penurunan debris indeks siswa sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pir adalah 2,2. Penurunan debris indeks sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 2.

Pembahasan

Penurunan debris indeks siswa sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pir adalah 2,2 dan penurunan debris indeks sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 2.

Menurut Direktur SEAFast Center IPB konsumsi buah dan sayur tahun 2018 di Indonesia masih baru mencapai 180 gram perkapita perhari dari 400 gram perkapita perhari. Untuk menghindari masalah gigi dan mulut penting untuk membiasakan diri menyikat gigi secara teratur dan membiasakan berkumur setelah makan. Untuk menunjang upaya tersebut juga bisa mengkonsumsi buah yang tidak manis, makanan berserat, kismis, makanan laut, permen karet bebas gula dan daun mint (Tim Naviri, 2015).

Sejalan dengan penelitian Tanindy Sipayung, Paulina N. Gunawan, Johanna A Khoman yang berjudul pengaruh buah pir (phyrus) terhadap penurunan indeks debris pada siswa SD di kota Manado dengan hasil pengunyahan buah pir mempengaruhi indeks debris dengan penurunan indeks debris awal 1,96 menjadi 0,92.

Faktor yang menyebabkan terjadinya penurunan indeks debris setelah pengunyahan buah pir merangsang dan meningkatkan produksi saliva. Saliva akan membersihkan gigi dari partikel-partikel makanan yang melekat pada gigi dan juga melarutkan komponen gula dari sisa makanan yang terperangkap dari sela-sela pit dan fissure gigi (Panda PAC, 2015).

Nanas (*Ananas comosus*) adalah sejenis tumbuhan tropis yang berasal dari Brazil, Bolivia, dan Paraguay. Buahnya dalam bahasa Inggris disebut sebagai *pineapple* karena bentuknya yang seperti pohon pinus. Nama nanas berasal dari kata *anana*, yang bermakna “buah yang sangat baik”.

Nanas merupakan buah yang mempunyai kandungan zat yang sangat kompleks, tentunya dengan khasiat yang beraneka ragam. Buah ini mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, serat, klorodiodium, fenol, vitamin A dan C, fosfor, magnesium, besi, natrium, besi, natrium, dan kalium. Kandungan nitrogen dan asam amino yang tinggi pada nanas dapat menurunkan pertumbuhan bakteri dalam mulut, sehingga pembentukan plak dapat berkurang. Nanas juga mengandung enzim bromelain yang dapat digunakan sebagai antiseptic (Rakhmanda, 2008).

Makanan padat dan berserat secara fisiologis akan meningkatkan intensitas pengunyahan dalam rongga mulut. Proses pengunyahan makanan ini akan merangsang dan meningkatkan produksi saliva. Saliva akan membantu membilas gigi dari partikel-partikel makanan yang melekat pada gigi dan juga melarutkan komponen gula dari sisa makanan yang terperangkap dalam sela-sela pit dan fissure permukaan gigi (McDonald dan Avery, 2011).

Dari hasil penelitian ini bahwa buah pir justru lebih baik efeknya menurunkan debris indeks dibandingkan buah nanas.

Simpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan tentang gambaran pemanfaatan mengkonsumsi buah pir dan nanas terhadap kebersihan gigi pada siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Debris indeks rata-rata pada siswa sebelum mengkonsumsi pir adalah 3,4 dengan kriteria buruk, dan rata-rata sesudah mengkonsumsi pir adalah 1,2 dengan kriteria sedang.
2. Debris indeks rata-rata sebelum mengkonsumsi buah nanas adalah 3,4 dengan kriteria sedang, dan rata-rata sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 0,4 dengan kriteria baik.
3. Penurunan debris indeks sebelum mengkonsumsi buah pir adalah 2,2
4. Penurunan debris indeks sesudah mengkonsumsi buah nanas adalah 2.

Saran

1. Diharapkan agar kepala sekolah SD Negeri 200409 Padangsidempuan dapat bekerjasama dengan Puskesmas atau instansi kesehatan untuk mengadakan penyuluhan tentang makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan mulut terutama sayur dan buah.
2. Diharapkan kepada siswa SD Negeri 200409 Padangsidempuan agar dapat menjaga kesehatan gigi dan mulut sehingga dapat terhindar dari penyakit gigi dan mulut sehingga dapat terhindar dari penyakit gigi dan melakukan sikat gigi 2 kali sehari, pagi setelah sarapan dan malam sesudah tidur. Selain itu memeriksakan gigi secara teratur kedokter gigi minimal 6 bulan sekali.
3. Dengan kelebihan buah lokal yaitu mengurangi jejak karbon, cocok dengan tubuh masyarakat Indonesia, bebas pengawet, kualitas buah lokal lebih segar, diharapkan kepada masyarakat agar lebih memilih memanfaatkan buah lokal. Disamping harganya yang murah, mudah terjangkau masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto 2010

<http://digilib.unila.ac.id/10641/17/Bab%20III.pdf>

Buah nanas

<https://www.parenting.co.id/usia->

[sekolah/4-manfaat-buah-nanas-untuk-anak](#)

Claramatika, 2019. Tahap-tahap proses pencernaan makanan.

<https://brainly.co.id/tugas/21092534>

Debnath 2002

https://www.academia.edu/32480593/INDEKS_PENGUKURAN_PLAK

Gardjito, dan Indriati h. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Jakarta: kencana
Gultom, 2009. *Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Jakarta. Agromediapustaka

Konsep sehat menurut WHO

<https://coretankecilhafiz.wordpress.com>

lalagejlerlina, 2013. *Kehasiat Selangit 101 Buah Dan Sayur*. Galmaspublisher. Jogonalan klaten

Loe dan Silness, 1964

<http://repository.unimus.ac.id/1368/3/BAB%202.pdf>

Milati, 2009. *Jangan Remehkan Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak-Anak*

Mcdonald dan Avery, 2011

<https://www.elsevier.com/books/mcdonald-and-avery-dentistry-for-the-child-and-adolescent/9780323057240>

Nio, 1992 Debris Indeks

<https://www.scribd.com/doc/144170842/Pengertian-Debris>

Notoadmodjo, Soekidjo, 2012. *Metode Penelitian Kesehatan PT. Rinekacipta*

Panda PAC, Kaligis SHM. *Perbedaan Indeks Plak Sebelum Buah Pir*. Eg 2015;(2) 381

Putri, dkk. 2009 Indeks Kebersihan Gigi Dan Mulut

<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/14705/BAB%20II.pdf?se>

Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Jakarta : BALIT BANK, KEMENKES RI

Rakhmanda, 2008. *Perbandingan Efek Antibakteri Jus Nanas (Ananas comosus (L) Merr.) Pada berbagai konsentrasi terhadap Streptococcus mutans*.

Tim naviri, 2015, 1001 *Makanan sehat*.

Jakarta: PT Elex Media Komputindo