

GAMBARAN KEBIASAAN MENYIRIH TERHADAP TERJADINYA KARIES GIGI PADA MASYARAKAT DI DESA RAMPAH KECAMATAN KUTAMBARU KABUPATEN LANGKAT

EMA PASKA LENA

Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan 2020

ABSTRACT

Maintenance of dental and oral hygiene is one of the efforts in improving oral health. The role of the oral cavity is very large for human health and well-being. The habit of whitening is one example that affects oral health. Habits that are carried out by chewing someone mixed with betel leaves, betel nuts, *Gambir*, and lime then left in the mouth.

This research was descriptive using a survey method with 32 samples taken by direct examination using a measuring instrument in questionnaire about dental caries and dental caries observation sheet with diagnostic tools in the community of Rampah Village, Kutambaru sub district, Langkat district.

The results showed that the habit of frequent categorization with a percentage of 81.25% and with a caries community of 96.875%.

From the results of this study it can be seen that the percentage affected by caries is greater than caries-free. This is because betel can prevent dental caries but if it continues to chew betel leaves for a long time the impact caused on teeth can lead to dental caries, because in chewing there is a mixture where the content will contain of lime that can cause damage to teeth because lime that is hot and the habit of chewing which is often combined with other ingredients can actually endanger the health of teeth and mouth.

Keywords : Habit of Betel, Dental Caries

ABSTRAK

Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya di dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Peranan rongga mulut sangat besar bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia. Kebiasaan menyirih adalah salah satu contoh yang mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Kebiasaan yang dilakukan seseorang dengan cara mengunyah yang dicampurkan dengan daun sirih, buah pinang, gambir, dan kapur kemudian dibiarkan didalam mulut.

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode survei dengan sampel diambil 32 orang dengan melakukan pemeriksaan secara langsung dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner pengetahuan tentang karies gigi dan lembar observasi karies gigi dengan alat bantu diagnosa pada masyarakat Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan menyirih terkategori sering dengan persentase sebesar 81,25% dan dengan masyarakat yang mengalami karies sebesar 96,875%.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui persentase yang terkena karies lebih besar dibandingkan bebas karies. Hal ini dikarenakan menyirih dapat mencegah terjadinya karies gigi akan tetapi apabila terus menerus mengunyah sirih dalam waktu yang lama dampak yang ditimbulkan pada gigi dapat mengakibatkan karies gigi, karena didalam menyirih terdapat campuran kapur sirih yang dimana kandungan yang terdapat pada kapur dapat menyebabkan kerusakan pada gigi karena kapur yang bersifat panas dan kebiasaan menyirih yang sering dikombinasikan dengan bahan-bahan lain justru bisa membahayakan kesehatan gigi dan mulut.

Kata kunci : Kebiasaan Menyirih, Karies Gigi

Latar Belakang

Kesehatan menurut WHO adalah suatu keadaan yang baik, baik secara jasmani, rohani dan sosial yang sempurna

tidak hanya bebas dari penyakit cacat dan kelemahan. Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting bagi pembangunan nasional terutama dalam

peningkatan dan pembangunan sumber daya manusia, selain kesehatan secara umum, kesehatan gigi dan mulut juga sangat penting karena kesehatan gigi dan mulut dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara menyeluruh (Laia, 2016).

Menurut Undang-undang kesehatan No 36 Tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, kementerian kesehatan Republik Indonesia berupaya untuk mewujudkan masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan melalui peningkatan derajat kesehatan masyarakat, derajat kesehatan merupakan gambaran profil kesehatan individu atau kelompok individu (masyarakat) di suatu daerah.

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat di pisahkan satu sama lainnya sebab kesehatan gigi dan mulut akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut merupakan salah satu upaya di dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Peranan rongga mulut sangat besar bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia.

Kebiasaan menyirih adalah salah satu contoh yang mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Kebiasaan yang dilakukan seseorang dengan cara mengunyah yang dicampurkan dengan daun sirih, buah pinang, gambir, dan kapur kemudian dibiarkan didalam mulut.

Kebiasaan menyirih juga terdapat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat, suatu daerah yang terletak di Provinsi Sumatra Utara yang penduduknya mempunyai kebiasaan menyirih. Pada mulanya, menyirih digunakan sebagai suguhan kehormatan untuk orang-orang/tamu-tamu yang dihormati, pada suatu acara pertemuan atau pesta perkawinan. Dalam perkebangannya budaya menyirih dilakukan selama 5-30 menit. Kebiasaan menyirih dilakukan sekurang-kurangnya sekali setiap hari.

Menyirih mempunyai beberapa manfaat seperti menimbulkan panas dalam tubuh, menghilangkan beban pikiran yang sedang mereka hadapi, mengganjal rasa lapar, mengusir rasa kejenuhan, memperkuat gigi dan menjaga kesehatan gigi dan mulut (Yanis, 2014).

Menyirih merupakan proses meramu campuran dari komponen-komponen yang telah terpilih dan dibungkus dalam daun sirih. Campuran ini kemudian di tempatkan dalam mulut dan dikunyah. Komponen utama dari sirih adalah biji pinang, daun sirih dan kapur. Sirih (*Piper betle* Linn) merupakan tanaman yang mudah ditemukan disekitar lingkungan masyarakat, masyarakat sering menggunakan daun sirih untuk obat karena adanya minyak antibakteri adalah katekin dan tannin yang merupakan senyawa dari polifenol. Dari *streptococcus mutans* sebagai bakteri dominan penyebab terjadinya karies gigi.

Menyirih memiliki efek terhadap gigi, gingiva, dan mukosa mulut. Kepercayaan tentang menyirih dapat menghindari penyakit bau mulut seperti mengobati gigi yang sakit dan nafas yang tidak sedap kemungkinan telah mendarah daging diantara para penggunanya (Avinaninasia, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Samura (2009) menunjukkan bahwa sebenarnya dari segi kesehatan, menyirih dapat berdampak negatif bagi kesehatan gigi dan mulut, seperti mempercepat terjadinya karies pada gigi, kerusakan pada jaringan periodontal, *sub mucous fibrosis* dan yang paling berbahaya adalah menyirih dapat menimbulkan kanker pada mulut karena sugi sirih dan bahan-bahan lainnya mampu menghasilkan sel-sel yang mampu bermutasi. Selain itu, frekuensi menyirih dan cara menjaga kebersihan mulut juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan jumlah penyakit pada sekitar rongga mulut (Samura, 2009).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Indonesia gigi yang rusak, berlubang, ataupun sakit berdasarkan proporsi masalah gigi menurut karakteristik kelompok WHO umur 5 tahun sebesar 51,2%, umur 12 tahun 39,9%, umur 15 tahun 36,2%, umur 35-44 tahun sebesar 48,8%, dan umur ≥ 65 tahun sebesar 38,6% sedangkan berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebesar 44,8% dan perempuan sebesar 45,7%. Berdasarkan proporsi masalah gigi menurut provinsi untuk gigi rusak/berlubang atau sakit di Sumatra Utara sebesar 43,1%.

Masalah terbesar yang dihadapi penduduk Indonesia seperti juga di negara-negara berkembang lainnya dibidang kesehatan gigi dan mulut adalah penyakit jaringan keras gigi (*caries dentin*). Hal ini Karena prevalensi karies di Indonesia

mencapai 80%. Usaha untuk mengatasinya belum memberikan hasil yang nyata bila diukur dengan indikator kesehatan gigi masyarakat. Tingginya prevalensi karies gigi serta belum berhasilnya usaha untuk mengatasinya mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor distribusi penduduk, faktor lingkungan, faktor perilaku, dan faktor pelayanan kesehatan gigi yang berbedabeda pada masyarakat Indonesia.

Karies gigi merupakan suatu penyakit jaringan keras gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi (pit, fissure, dan daerah interproximal) meluas kearah pulpa (Rasinta Tarigan, 2014).

Prevalensi karies gigi di Indonesia memiliki derajat keparahan yang cukup tinggi, Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi penduduk Indonesia yang bermasalah dengan gigi dan mulut nya sebesar 25,9%. Rata-rata karies gigi yang diukur dengan indeks DMF-T sebesar 4,6 yang berarti rata-rata penduduk Indonesia mengalami kerusakan gigi sebanyak 5 gigi perorang. Untuk kesehatan gigi dan mulut, Risikesdas 2018 mencatat proporsi masalah gigi dan mulut sebesar 57,6% dan yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi sebesar 10,2%. Adapun proporsi perilaku menyikat gigi dengan benar sebesar 2,8%.

Prevalensi karies gigi di Negara-negara Eropa, Amerika, dan Asia termasuk Indonesia, 80-90% anak terserang karies. Persentase karies gigi bertambah dengan meningkatnya peradapan manusia hanya 5% yang tidak mengalami karies gigi (Tarigan, 2014).

Setelah dilakukan survei awal di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat, ditemukan 10 dari 15 masyarakat mengalami karies dimana setiap rongga mulut terdapat karies lebih dari 2.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin mengetahui bagaimana gambaran kebiasaan menyirih terhadap terjadinya karies gigi pada masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan menyirih pada masyarakat di Desa

Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat.

2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya karies gigi pada masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat.

Manfaat Penelitian

1. Sebagai informasi bagi masyarakat Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat tahun 2020 yang memiliki kebiasaan menyirih untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.
2. Sebagai bahan acuan bagi peneliti untuk penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam tentang gambaran kebiasaan menyirih terhadap terjadinya karies gigi pada masyarakat.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini yang digunakan penelitian adalah deskriptif dengan metode survey dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang menyirih terhadap terjadinya karies pada masyarakat Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat pada mulai bulan Januari sampai dengan bulan April 2020.

Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi yang diambil dalam peneliti adalah masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat yang berjumlah 320 orang.

Sampel Penelitian

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi atau sebagian dari objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2017). Sampel yang diambil menggunakan metode *purposive sampling* dengan pengambilan sampel sesuai kebutuhan peneliti atau sampel minimal yang berjumlah 32 orang dengan kriteria inklusi yaitu masyarakat yang dapat berkomunikasi dengan baik. *Purposive sampling* adalah salah satu teknik sampling *non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan

cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan peneliti sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan peneliti. Menurut Arikunto (2016), purposive sampling adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

Jenis dan Cara Pengambilan Data

Jenis dan data yang diambil adalah data primer yang dilakukan dengan pemeriksaan secara langsung. Data primer penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner pengetahuan tentang karies gigi dan lembar observasi karies gigi dengan alat bantu diagnosa.

Data sekunder adalah data yang dibutuhkan sebagai pelengkap, berupa data yang dapat dari tempat yang dilakukannya penelitian yaitu berupa identitas seperti nama, umur, jenis kelamin dan pekerjaan.

Dalam melakukan pemeriksaan, penelitian, peneliti membuat sebuah tim yang terdiri dari dua orang yaitu:

1. Orang pertama yaitu peneliti sendiri yang bertugas membagi kuesioner kepada masyarakat Desa Rampah dan peneliti juga bertugas sebagai memeriksa indeks karies masyarakat
2. Orang kedua yaitu yang bertugas membantu membagi kuesioner dan bertugas sebagai pencatat hasil pemeriksaan pada lembar observasi karies gigi.

Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian yaitu dengan membagi kuesioner yang berisi 9 soal pertanyaan, setelah kuesioner diisi oleh masyarakat, orang pertama dan kedua mengumpulkan kuesioner dan memeriksa kembali apakah ada jawaban yang tidak diisi atau memilih dua jawaban dalam satu soal.

Setelah seluruh kuesioner diperiksa, selanjutnya memberitahukan jawaban yang benar dari seluruh pertanyaan. Setelah seluruh pertanyaan dalam kuesioner dijawab oleh para masyarakat maka data yang telah diisi akan dilakukan pengkodean untuk mempermudah pengolahan data.

Atau angka kode yang digunakan adalah :

1. Jawaban yang benar diberi nilai 1
2. Jawaban yang salah diberi nilai 0

Untuk pertanyaan pada kebiasaan menyirih :

- a. Kategori jarang =0-3
- b. Kategori kadang =4-6
- c. Kategori sering =7-9

$$\begin{aligned} \text{Rumus} &= \frac{\text{skor maksimum} - \text{skor minimum}}{3} \\ &= \frac{9 - 0}{3} \\ &= 3 \end{aligned}$$

Pengolah Data

Pengolah data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan membagikan dan mengumpulkan kuesioner, kuesioner yang telah diperoleh kemudian diperiksa. Data yang diperoleh dari penelitian atau kuesioner dan hasil pemeriksaan kemudian dilakukan pengolahan data sebagai berikut:

1. *Editing*(memeriksa)
Editing dilakukan dengan memeriksa kuesioner yang telah diisi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang menggambarkan masalah yang diteliti, kemudian data dikelompokkan dengan menggunakan aspek pengukuran.
2. *Coding*
Coding dilakukan dengan mengubah jawaban responden kedalam bentuk angka-angka sehingga mempermudah dalam pengolahan data.
3. *Tabulating*
Tabulating dilakukan dengan memasukan data penelitian kedalam tabel untuk mempermudah analisa data dan pengolahan data serta pengambilan kesimpulan.

Analisa Data

Analisa data dilakukan secara manual setelah data disimpulkan, maka kuesioner yang telah masuk/diperoleh diperiksa. Setelah itu dilakukan pengkodean atau pemberian angka-angka terhadap kuesioner untuk setiap:

1. Jawaban yang benar diberi angka atau nilai =1
2. Jawaban yang salah diberi angka atau nilai =0

Untuk mempermudah analisa dan pengolahan data serta pengambilan kesimpulan, kemudian data yang telah

dikumpulkan analisa secara deskriptif dan disajikan dalam tabel distribusi/frekuensi.

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan masyarakat Di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat yang didapat dengan cara tes wawancara pada 32 responden. Setelah seluruh data terkumpul, maka dilakukan analisa dengan membuat tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kebiasaan menyirih pada masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020

No.	Kriteria Kebiasaan	n	%
1	Jarang	0	0
2	Kadang-kadang	6	18,75
3	Sering	26	81,25
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa persentase tingkatkebiasaan menyirih pada masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020 dikriteriakan sering dengan persentase (81,25), kadang (18,75) dan jarang (0).

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Jumlah Masyarakat yang Mengalami Karies Gigi dan Tidak Mengalami Karies Gigi Setelah Melakukan Pemeriksaan Secara Langsung di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020

No.	Kriteria Kebiasaan	n	%	Jumlah Karies Gigi
1	Ada karies	31	96,875	204
2	Tidak ada karies	1	3,125	0
Jumlah		32	100	204

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa dari 32 Masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat yang telah dilakukan pemeriksaan secara langsung ditemukan yang mengalami karies gigi sebanyak 31 orang (96,875%) dengan jumlah 204 karies gigi, dan yang tidak mengalami karies gigi 1 orang (3,125%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dari 32 responden di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkattahun 2019 persentase tingkat kebiasaan menyirih pada masyarakat dikreteriakan sering dengan persentase 100%.

Menurut Yanis (2014) kebiasaan menyirih adalah suatu kebiasaan yang dilakukan seseorang dengan cara mengunyah sirih dengan racikan daun sirih, buah pinang, gambir dan kapur. Para pengunyah sirih memiliki alasan dan sebab mengapa kebiasaan menyirih sering dilakukan. Menyirih mempunyai beberapa manfaat seperti menimbulkan sensasi panas dalam tubuh, menghilangkan beban pikiran yang sedang mereka hadapi, mengganjal rasa lapar, mengusir rasa kejenuhan memperkuat gigi dan menjaga kesehatan gigi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat mengenai kebiasaan menyirih terhadap terjadinya karies gigi pada masyarakat Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat terdapat pada tabel 4.1 diperoleh gambaran kebiasaan menyirih terhadap terjadinya karies gigi dalam kategori sering sebanyak 26 responden (81,25%), rata-rata masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat sering mengkonsumsi sirih karena bagi mereka mengunyah sirih setiap hari sudah menjadi rutinitas mereka dan mengunyah sirih dapat memberikan kenikmatan seperti orang merokok, sirih juga merupakan tanaman yang mudah ditemukan di sekitar lingkungan masyarakat seperti membeli di warung-warung ataupun memetikinya sendiri.

Masyarakat sering menggunakan daun sirih untuk obat karena adanya minyak anti bakteri seperti katekin dan tanin yang merupakan senyawa dari polifenol akan tetapi jika mengkonsumsi sirih dalam waktu yang lama ataupun terlalu sering mengkonsumsi sirih tidak baik juga bagi kesehatan gigi dan mulut karena di dalam sirih terdapat campuran-campuran lainya seperti kapur dimana kapur yang bersifat panas dapat menyebabkan gigi tidak utuh bahkan ada yang tidak beraturan, gigi yang tanggal, karies gigi dan warna gigi yang berubah menjadi hitam. Pengetahuan masyarakat yang minim terhadap

kesehatan gigi kemungkinan menjadi penyebab kerusakan pada gigi.

Dari tabel 4.2 sebanyak 32 responden yang telah dilakukan pemeriksaan secara langsung pada gigi dan mulut masyarakat Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat untuk mengetahui ada atau tidaknya karies gigi diantaranya terdapat 31 responden (96,875%) yang mengalami karies gigi dimana masyarakat lebih banyak yang mengalami karies gigi dibanding yang tidak mengalami karies gigi.

Karies gigi adalah suatu penyakit jaringan karies gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi (pit, fisur, dan daerah interproximal) meluas ke arah pulpa. Karies gigi dapat dialami setiap orang dan dapat timbul pada suatu permukaan gigi atau lebih dan dapat meluas ke bagian yang lebih dalam dari gigi, misalnya: dari email ke dentin atau ke pulpa (Rasinta Tarigan, 2014). Proses terjadinya karies gigi dimulai dengan adanya plak di permukaan gigi, plak timbul dari sisa makanan sukrosa (gula) dan bakteri yang berproses menempel pada waktu tertentu mengubahnya menjadi asam laktat yang akan menurunkan pH mulut menjadi kritis (5,2-5,3) yang akan menyebabkan demineralisasi email berlanjut menjadi karang gigi. Dan karies gigi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: faktor agen, faktor penjamu (host), faktor substrat atau diet, dan faktor waktu.

Dari penelitian di atas persentase yang terkena karies lebih besar dibandingkan bebas karies. Hal ini dikarenakan menyirih dapat mencegah terjadinya karies gigi akan tetapi apabila terus menerus mengunyah sirih dalam waktu yang lama dampak yang ditimbulkan pada gigi dapat mengakibatkan karies gigi, karena didalam menyirih terdapat campuran kapur sirih yang dimanakan dengan yang terdapat pada kapur dapat menyebabkan kerusakan pada gigi karena kapur yang bersifat panas dan kebiasaan menyirih yang sering dikombinasikan dengan bahan-bahan lain justru bisa membahayakan kesehatan gigi dan mulut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul Gambaran Kebiasaan Menyirih Terhadap Terjadinya Karies Gigi yang ditulis oleh salah satu mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Pada Tahun 2015 (Ulyana, 2015).

Simpulan

1. Tingkat kebiasaan menyirih masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020 di kriteria sering dengan jumlah persentase 100%.
2. Tingkat pengetahuan kebiasaan menyirih masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020. Dalam kategori sering sebanyak 26 responden (81,25%), pada kategori kadang sebanyak 6 responden (18,75%) dan kategori jarang sebanyak 0 responden (0%).
3. Tingkat setatus karies gigi Masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020, yang memiliki kebiasaan menyirih diketahui ada 31 masyarakat (96,875%) yang terkena karies dan ada 1 masyarakat (3,125%) yang bebas karies.

Saran

1. Diharapkan kepada Masyarakat yang menyirih di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020 supaya menjaga kesehatan giginya dengan cara menyikat gigi dengan baik dan benar minimal dua kali sehari.
2. Diharapkan kepada Masyarakat di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2020 agar kebiasaan menyirih disertai dengan tindakan memeriksakan ke dokter gigi, klinik gigi dan puskesmas setiap 6 bulan sekali agar tidak terjadi karies.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rosdiana, Mulia. 2014. *Ajaib Daun Sirih*. Jakarta : Padi
- Tarigan R. 2014. *Karies Gigi*. Jakarta : EGC
- Abdul R.F. 2018. *Tanaman Obat Berkhasiat Pengobatan*.
<http://tanamandanobat.com/pinang.html>. diakses tanggal 22 Januari 2020
- Afinanin Asia. 2011. *Sirih Pinang Budaya yang Mengancam Kesehatan*.

- <http://afinaninasia.wordpress.com>
diakses 20 Januari 2020
- Agoes,2010. *Tanaman Obat Indonesia*
Buku 3. Salemba Medika.Jakarta.
diakses 4 Februari 2020
- Anonim,2011. *Kasiat Pinang Muda*
<http://cloud.papua.go.id/id/kesehatan/info/pages>.diakses 4 Februari 2020
- Arisandi,2008. *Kasiat Berbagai Tanaman Untuk Pengobatan*. Diakses 4 Februari 2020
- Dondy. 2009. *Kebiasaan Menyirih Terhadap Jaringan Periodontal*. <http://drgdondy.blogspot.com/> diakses tanggal 1 Februari 2020
- Febriana N. C. 2016. *Pemanfaatan Gambir (Uncaria Gambar) RO SB. Sebagai Sediaan Obat Kumur / sarjana*. Fakultas Teknologi Pertanian. Institusi Pertanian Bogor.
- <http://lifestyle.okzone.com/read/2015/30/24/481/1123676/kapursirihsalahsatu>
penyebabkerusakanpadagigi.
- Ibtika. A. T.T. *Kebiasaan Mengunyah Sirih Pinang Dengan Kesehatan Gigi Departemen Fisip Universitas Airlangga*.
- Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta:Badan Litbangkes Depkes RI,2013:118.9
- Riset Kesehatan Dasar RI. 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia Jakarta*.
- World Health Organization, 2013. *Regional Office For South-East Asia* .Strate India.WHO
- Anonymus. 2011. *Ketinggian Tanaman dan Pertumbuhan Tanaman. Group Belajar Silvikultur*.
http://www.silvikultur.com/ketinggian_tempat_dan_Pertumbuhan_Tanaman.html. diakses tanggal 20 Januari 2020
- Susilowati, E. Y. 2006. *Identifikasi Nikotin dari Daun Tembakau Kering (Nicotiana tabacum) dan Uji Efektivitas Ekstrak Daun Tembakau sebagai Pestisida Penggerek Batang Padi (Scirpophaga innonata)*. Skripsi. Kimia FMIPA UNS: Semarang