

GAMBARAN KEADAAN KALKULUS TERHADAP PENGUNYAHAN SATU SISI PADA REMAJA

TRISKA PUTRIANA HALAWA

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Kesehatan Gigi 2021

Jl. Jamin Ginting No.13,5, Lau Cih, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara 20137

Email : poltekkes_medan@yahoo.com

ABSTRACT

Dental health is an integral part of overall body health that can affect a person's quality of life. Chewing food with only one side of the jaw can cause problems with the teeth and mouth such as debris and calculus. Calculus is a collection of plaque consisting of several classifications, firmly attached to the tooth surface which makes the teeth feel rough and thick. Teenagers' knowledge about the relationship between calculus and one-sided mastication is still low. For that reason, teenagers really need to understand how important it is to maintain dental and oral hygiene.

This study is a systematic review conducted by finding and selecting 10 articles published after 2015 that took adolescents as the object of research, aiming to find out the description of the relationship between calculus and mastication on one side of the jaw.

Based on the results of a systematic review of 10 articles, it is known that 4 journals (40%) stated that adolescents' knowledge of the relationship between calculus and mastication with one side of the jaw was in the good category, 5 journals (50%) stated it in the moderate category, and 1 journal (10%) stated it in the poor category.

This systematic review concluded that chewing food with only one side of the jaw affects the dental hygiene status of adolescents. This systematic review suggested that adolescents be given education about the importance of chewing with both sides of the jaw to prevent calculus occurrence.

Keywords : Calculus, one-sided chewing.

ABSTRAK

Kesehatan gigi merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Mengunyah makanan dengan satu sisi dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan gigi dan mulut yaitu timbulnya debris dan kalkulus. Kalkulus merupakan kumpulan plak yang mengalami klasifikasi dan melekat erat pada permukaan gigi, sehingga gigi menjadi kasar dan terasa tebal. Pengetahuan remaja tentang keadaan kalkulus terhadap pengunyahan satu sisi masih kurang, sehingga pengetahuan remaja sangat diperlukan untuk mengetahui betapa pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *systematic review* yang bertujuan untuk mengetahui gambaran keadaan kalkulus terhadap pengunyahan satu sisi pada remaja. Penelitian dilakukan dengan mencari dan menyeleksi data dengan 10 artikel yang sudah terpublikasi setelah tahun 2015 dengan sasaran remaja.

Berdasarkan hasil *systematic review* dari 10 artikel telah diperoleh bahwa pengetahuan remaja tentang keadaan kalkulus terhadap pengunyahan pada satu sisi dalam kategori baik sebanyak 4 artikel (40%), kategori sedang sebanyak 5 artikel (50%) dan kategori buruk sebanyak 1 artikel (10%).

Kesimpulan uji *Systematic review* ini membuktikan bahwa mengonsumsi makanan dengan satu sisi dapat mempengaruhi status kebersihan gigi pada remaja. Saran dan hasil penelitian *Systematic review* memberikan penyuluhan kepada remaja untuk mengunyah menggunakan dua sisi untuk mencegah adanya kalkulus hanya pada satu sisi rahang.

Kata kunci : Kalkulus, Mengunyah satu sisi.

LATAR BELAKANG

Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan atau aplikasi konsep pendidikan dan konsep sehat. Konsep sehat adalah seorang dalam keadaan sempurna baik fisik, mental dan sosialnya serta bebas dari penyakit, cacat dan kelemahannya. Pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang timbul karena adanya kebutuhan akan kesehatan, dijalankan dengan pengetahuan mengenai kesehatan yang menimbulkan aktivitas perorangan dan masyarakat dengan tujuan menghasilkan kesehatan yang baik (Rahmadhan AG, 2017).

Kesehatan gigi merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Gigi dan mulut dikatakan sehat apabila memiliki oral hygiene yang baik, yaitu kondisi gigi dan mulut yang bebas dari debris, plak, serta kalkulus. Seorang anak masih belum menyadari arti penting menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan cara selalu menjaga kebersihan gigi dan mulutnya, sehingga menjaga kebersihan gigi dan mulut anak harus mendapat perhatian orang tua. Apabila kesehatan gigi dan mulut buruk, misalnya terdapat karies dan gingivitis akan menyebabkan fungsi pengunyahan menjadi tidak optimal, sehingga menyebabkan penurunan berat badan anak (Ilmiah et al., 2020)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) masalah kesehatan gigi dan mulut di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018 yaitu 25,9% menjadi 57,6% mengalami peningkatan sebanyak 31,7% (Riskesdas 2013, 2018) diantara mereka, terdapat 31,1% terutama pada anak-anak kelompok usia 10 sampai dengan 14 tahun.(Ilmiah et al., 2020)

Menurut penelitian Triyanto R dengan judul Efek Mengunyah Satu Sisi Terhadap Tingkat Kebersihan Gigi dan Mulut pada tahun 2017 dari 27 responden yang memiliki kebiasaan mengunyah satu sisi dan terdapat 66% memiliki kriteria OHI-S sedang, sedangkan 33% yang memiliki kriteria OHI-S baik. (Ilmiah et al., 2020)

Mengunyah adalah hubungan antara gigi-gigi rahang atas dan rahang bawah di mana terdapat kontak sebesar-besarnya antara gigi-gigi tersebut. Oklusi normal ialah hubungan yang harmonis antara gigi-gigi di rahang yang sama dan gigi-gigi di rahang yang berlainan dimana dalam kontak yang sebesar-besaran. Oklusi normal merupakan hasil pertumbuhan dan perkembangan yang baik dari alat

pengunyah dan meliputi hal yang kompleks (Rahmadhan AG, 2017)

Kebiasaan mengunyah satu sisi dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan gigi dan mulut dan dapat mengakibatkan berbagai gangguan pada kesehatan gigi dan mulut diantaranya penumpukan sisa makanan yang dapat menyebabkan timbulnya debris dan kalkulus.(Sari et al., 2017)

TUJUAN PENELITIAN

- Mengetahui kriteria Keadaan Kalkulus Terhadap Pengunyah Satu Sisi Pada Remaja.
- Mengetahui kondisi Keadaan Kalkulus Terhadap Pengunyah Satu Sisi Pada Remaja.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah *systematic review*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dengan mencari dan menyeleksi data dengan hasil uji yang dilakukan pada semua lokasi.

C. Rumusan PICO

| | |
|--------------|---|
| Population | : Remaja usia 12-18 tahun |
| Intervetion | : Pengaruh mengunyah satu sisi |
| Comparison | : Keadaan Kalkulus |
| Outcome | : Perubahan sikap mengunyah satu sisi menjadi dua sisi agar menurunkan kalkulus indeks. |
| Study desain | : Kualitatif |

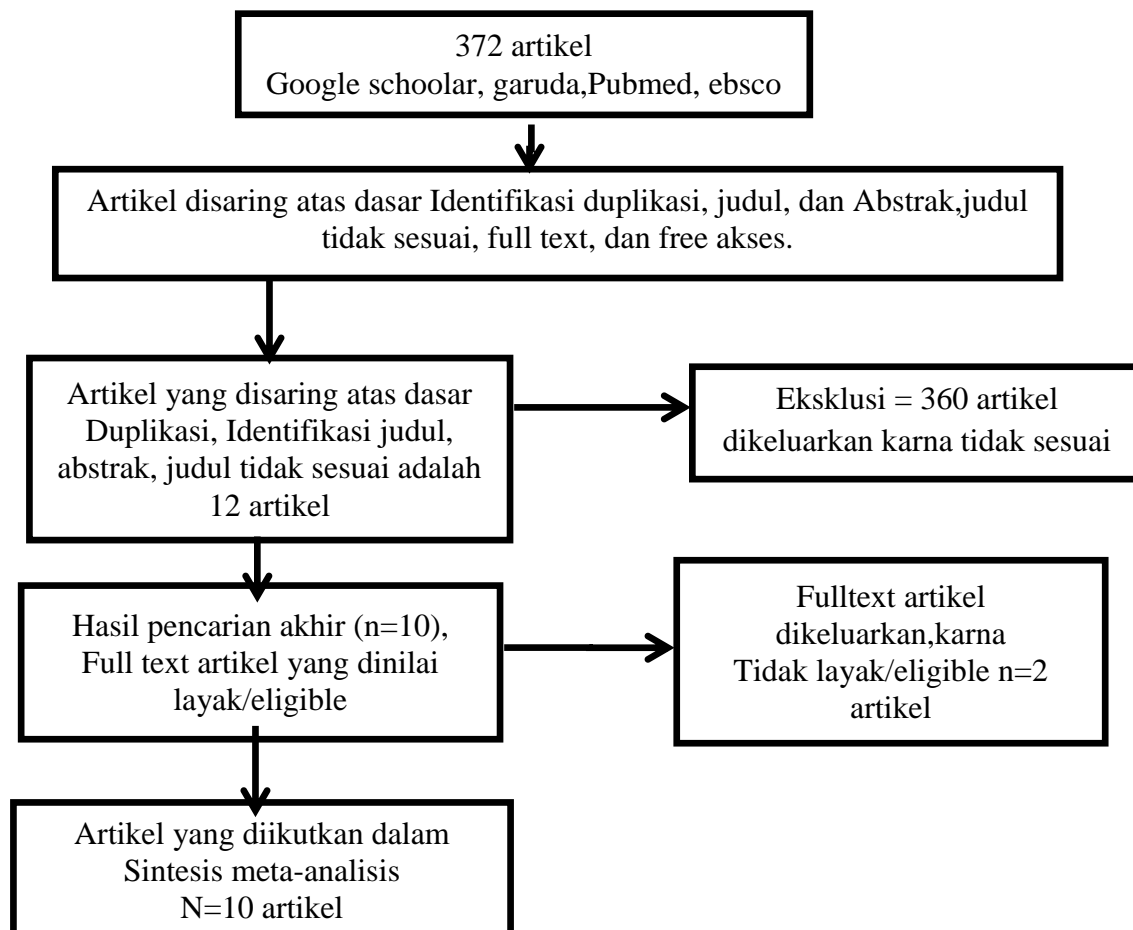
D. Prosedur Penelusuran Artikel

Google,Google scholar.Pencarian jurnal/artikel menggunakan kata kunci (AND,OR, dan NOT). Kata kunci (Keyword) yang digunakan dalam literature review ini yaitu “kalkulus” AND “pengunyahan satu sisi”.

E. Langkah Penelitian

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

| Kriteria | Inklusi | Eksklusi |
|---------------------------|--|--|
| <i>Population/Problem</i> | Jurnal atau artikel yang memiliki hubungan dengan gambaran keadaan kalkulus gigi geraham satu terhadap penguyahan satu sisi pada remaja dari nasional maupun internasional | Jurnal atau artikel nasional yang tidak memiliki hubungan dengan keadaan kalkulus gigi geraham satu terhadap penguyahan satu sisi pada remaja. |
| <i>Intervention</i> | Efek mengunyah satu sisi | Selain tentang efek mengunyah satu sisi |
| <i>Comparison</i> | Tidak ada penambahan intervensi | Tidak ada penambahan intervensi |
| <i>Outcome</i> | Adanya penurunan indeks kalkulus | Tidak adanya penurunan indeks kalkulus |
| <i>Study Design</i> | Systematic reviews | Selain systematic reviews |
| Tahun terbit | Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2015 | Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2015 |
| Bahasa | Bahasa Indonesia | Selain bahasa Indonesia |



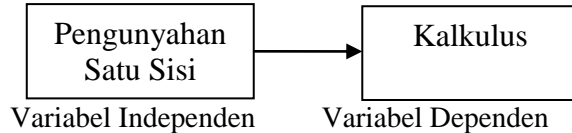
Gambar 3.1 Bagan Alir Pemilihan Artikel untuk *Systematic Review*

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu.

Variabel dibedakan menjadi 2 yaitu :

1. Variabel bebas (independen) merupakan variabel resiko atau sebab.
2. Variabel terkait (dependen) yakni variabel yang sifatnya tergantung akibat atau efek.



Gambar 3.2 Variabel Penelitian

G. Definisi Operasional Variabel

Untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini penulis menentukan definisi operasional sebagai berikut :

1. Pengaruh mengunyah satu sisi

- a) Definisi : Mengunyah satu sisi merupakan salah satu kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi status kebersihan gigi dan mulut diantaranya timbul kalkulus.
- b) Outcome : Adanya perubahan sikap mengunyah satu sisi menjadi dua sisi.
- c) Instrument : Artikel Terpublikasi
- d) Skala pengukuran : Kategorikal

2. Gambaran Kalkulus

- a) Definisi : Kalkulus merupakan kumpulan plak yang mengalami kalsifikasi dan melekat erat pada permukaan gigi.
- b) Outcome : Menurunkan kalkulus indeks
- c) Instrumen : Artikel Terpublikasi
- d) Skala pengukuran : Kategorikal; Numerik

H. Instrumen Penelitian dan Pengelolaan data

1. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini alat yang digunakan pengumpulan data yaitu dengan mengambil data dari jurnal maupun artikel yang terpublikasi menguji tentang gambaran keadaan kalkulus gigi geraham satu terhadap pengunyahan satu sisi pada remaja.

2. Penganalisan Data

Data yang diperoleh dikompulsi, diolah, dan disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai studi

literature. dilakukan dengan menganalisis artikel yang memenuhi syarat biasanya menggunakan software RevMan 5,4.

I. Analisis Penelitain

Analisa data yang digunkan dalam penelitian ini berdasarkan studi literatur dan di sajikan dalam bentuk Tabel lalu dianalisa secara deskriptif dengan menguraikan variable-variabel yang sudah ada satu perstu untuk memperoleh gambaran dari penelitian yang dilakukan sesuai dengan daftar pustaka yang ada.

J. Etika Penelitian

Penelitian systematic review ini telah memiliki Ethical Clearance yang diterbitkan dari komisi Etik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Umum Artikel

Telah diperoleh artikel berasal dari jurnal yang terpublikasi yang direview sesuai tujuan penelitian systematic review dan keasliannya dapat dipertanggungjawabkan.

Tampilan hasil reviewa dalah tentang ringkasan dan hasil dari setiap artikel yang terpilih yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 4.1 Karakteristik Umum Artikel

| No | Kategori | f | % |
|-----------------------------|--|---|----|
| A. Tahun Publikasi | | | |
| 1 | 2015 | - | - |
| 2 | 2016 | 1 | 10 |
| 3 | 2017 | 5 | 50 |
| 4 | 2018 | - | - |
| 5 | 2019 | 2 | 20 |
| 6 | 2020 | 1 | 10 |
| 7 | 2021 | 1 | 10 |
| B. Desain Penelitian | | | |
| 1 | Non Experimental dengan design Cross Sectional | 1 | 10 |
| 2 | Deskriptif | 2 | 20 |
| 3 | Kuantitatif | 1 | 10 |
| 4 | Deskriptif Korelatif dengan design Cross Sectional | 2 | 20 |
| 5 | Observasional Deskriptif Cross-Sectional | 1 | 10 |
| 6 | Deskriptif dengan design Cross Sectional Study | 2 | 20 |
| 7 | Deskriptif dengan Desain | 1 | 10 |

| Potong Lintang | | | |
|----------------|--|---|----|
| C | Sampling Penelitian | | |
| 1. | Total Sampling | 4 | 40 |
| 2. | Propulsive Sample | 2 | 20 |
| 3. | Nonprobability sampling | 2 | 20 |
| 4. | Random sampling | 1 | 10 |
| 5. | Cluster sampling | 1 | 10 |
| D | Instrumen Penelitian | | |
| 1 | Observasi | 3 | 30 |
| 2 | Kuesioner | 2 | 10 |
| 3 | Dokumentasi dan Observasi | 4 | 40 |
| 4 | Kuesioner dan Observasi | 1 | 10 |
| E | Analisis Statistik Penelitian | | |
| 1 | Uji Statistik | 1 | 10 |
| 2 | Uji statistik Kendall's tau-b | 1 | 10 |
| 3 | Daftar Distribusi Frekuensi | 1 | 10 |
| 4 | SPPS Versi 20 Windows | 1 | 10 |
| 5 | Table Deskriptive Frekuensi | 1 | 10 |
| 6 | Teknik Analisa deskriptif | 4 | 10 |
| 7 | Aplikasi computer dengan deskriptif korelasi | 1 | 10 |

Berdasarkan Tabel 4.1 diperoleh data bahwa sebesar 50% artikel dipublikasi pada tahun 2017, 10% artikel tahun 2016, 20% artikel tahun 2019, 10% artikel tahun 2020, 10% artikel tahun 2021.

Desain penelitian diperoleh data Non Experimental dengan design Cross Sectional sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017, Data Deskriptif sebesar 20% dipublikasi pada 2 artikel tahun 2019 dan 2021, Data Kuantitatif sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017, Data Deskriptif Korelatif dengan design Cross Sectional sebesar 20% dipublikasi pada 2 artikel tahun 2017, Data Observasional Deskriptif Cross-Sectional sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017, Data Deskriptif dengan design Cross Sectional Study sebesar 20% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2016 dan 2020, Data Deskriptif dengan Desain Potong Lintang sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017.

Data Total Sampling sebesar 40% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2016, 2 artikel tahun 2017, dan 1 artikel 2021, data Propulsive Simple sebesar 20% dipublikasikan pada 2 artikel tahun 2017, data Nonprobability sampling sebesar 20% dipublikasikan pada tahun 2019 dan 2020, data Random sampling

sebesar 10% dipublikasikan pada tahun 2017, Cluster sampling sebesar 10% dipublikasikan pada tahun 2019.

Instrumen Penelitian diperoleh data Lembar observasi sebesar 30%, data Kuesioner sebesar 20%, data dokumentasi dan observasi sebesar 40%, Kuesioner dan observasi sebesar 10%.

Analisis Statistik diperoleh data Uji Statistik sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017, data Uji statistik Kendall's tau-b sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017, data Daftar Distribusi Frekuensi sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2019, data SPPS Versi 20 Windows sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017, data Table Deskriptive Frekuensi sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017, data Teknik Analisa deskriptif sebesar 40% dipublikasi pada 2 artikel tahun 2017, 1 artikel 2016 dan 1 artikel 2021, data Aplikasi computer dengan deskriptif korelasi sebesar 10% dipublikasi pada 1 artikel tahun 2017.

Tabel 4.2 Karakteristik Pengetahuan Remaja Tentang Keadaan Kalkulus Terhadap Pengunyahan Satu Sisi.

| Kriteria | f | % |
|---------------------------|----|-----|
| Pengetahuan Remaja | | |
| Baik | 4 | 40 |
| Sedang | 5 | 50 |
| Buruk | 1 | 10 |
| Jumlah | 10 | 100 |

Tabel 4.3 Kondisi Kalkulus Terhadap Pengunyahan Satu Sisi Pada Remaja

| Rata-rata kalkulus | f | % |
|---------------------------------------|----|-----|
| 0-0,6 | 4 | 40 |
| 0,7-1,8 | 5 | 50 |
| 1,9-3,0 | 1 | 10 |
| Rata-rata kalkulus (kategorik) | | |
| Baik | 4 | 40 |
| Sedang | 5 | 50 |
| Buruk | 1 | 10 |
| Jumlah | 10 | 100 |

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Umum Artikel

Berdasarkan karakteristik umum diperoleh data bahwa sebesar 50% artikel dipublikasi pada tahun 2017, 10% artikel tahun 2016, 20% artikel tahun 2019, 10% artikel tahun 2020, 10% artikel tahun 2021. Desain penelitian diperoleh data Non Experimental dengan design Cross Sectional sebesar 10%, Data Deskriptif sebesar 20%, Data Kuantitatif sebesar 10%, Data Deskriptif Korelatif dengan design Cross Sectional sebesar 20%, Data Observasional Deskriptif Cross-Sectional sebesar 10%, Data Deskriptif dengan design Cross Sectional Study sebesar 20%, Data Deskriptif dengan Desain Potong Lintang sebesar 10% .

Data Total Sampling sebesar 40%, data Propulsive Simple sebesar 20%, data Nonprobability sampling sebesar 20 %, data Random sampling sebesar 10%, Cluster sampling sebesar 10%. Instrumen Penelitian diperoleh data Lembar observasi sebesar 30%, data Kuesioner sebesar 20%, data dokumentasi dan observasi sebesar 40%, Data Kuesioner dan observasi sebesar 10%. Analisis Statistik diperoleh data Uji Statistik sebesar 10%, data Uji statistik Kendall's tau-b sebesar 10%, data Daftar Distribusi Frekuensi sebesar 10%, data SPSS Versi 20 Windows sebesar 10%, data Table Deskriptive Frekuensi sebesar 10%, data Teknik Analisa deskriptif sebesar 40%, data Aplikasi computer dengan deskriptif korelasi sebesar 10%.

B. Karakteristik Pengetahuan Remaja Tentang Keadaan Kalkulus Terhadap Pengunyahan Satu Sisi

Berdasarkan *systematic review* telah diperoleh data bahwa jumlah kriteria pengetahuan remaja tentang keadaan kalkulus terhadap pengunyahan pada satu sisi yang terdapat dalam 10 artikel yaitu sebesar 40% Kriteria baik, 50% kriteria sedang, dan 10% kriteria buruk.

Hasil penelitian Rudi Triyanto dan Cahyo Nugroho pada Mahasiswa Tingkat I D-III dan D-IV Jurusan Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang mengunyah satu sisi diperoleh data sebagian besar kriteria baik. Menurut Shafira Ferryal Hasan, dkk hasil kesimpulan Pengetahuan Siswa Kelas VIII SMP Panca Jaya Surabaya Tahun 2020 tentang kalkulus dalam kategori sedang. Darma Sari,

Andry Ariyanto Pengetahuan Mahasiswa kebidanan di universitas aisyiyah yogyakarta mempunyai kebiasaan mengunyah satu sisi memiliki status OHI-S kategori buruk. Yusi Arum Khoirunnisa, Mahasiswa yang mengunyah satu sisi berkecenderungan baik rata rata indek OHI-S sebesar 1,2.

Yayah Sopianah, dkk didapatkan 14 responden yang memiliki status kebersihan gigi dan mulut dengan kriteria baik dan mengunyah menggunakan sisi kanan, 4 responden yang memiliki status kebersihan gigi dan mulut dengan kriteria baik dan mengunyah menggunakan sisi kiri, 2 responden yang memiliki status kebersihan gigi dan mulut dengan kriteria sedang dan mengunyah menggunakan sisi kanan, 7 responden yang memiliki status kebersihan gigi dan mulut dengan kriteria sedang dan mengunyah menggunakan sisi kiri. Mahasiswa tingkat I Jurusan Keperawatan yang mengunyah satu sisi memiliki status OHI-S berkecenderungan baik. Anang, Hasil pemeriksaan Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S) siswa kelas VII SMPN 1 Lemahsugih Kabupaten Majalengka, yang mendominasi adalah kategori sedang dengan rentan nilai (1.3 – 3.0) sebanyak 16 orang (48.5%). Ayub Irmadani Anwar, Munifah Abdat dkk yaitu tingkat kebersihan mulut berdasarkan indeks OHI-S siswa usia 9,10 dan 11 tahun berkecenderungan sedang.

Ayub Irmadani Anwar, Lutfiah dkk yaitu Gambaran status kebersihan gigi dan mulut pada remaja usia 12-15 tahun di SMP Negeri 4 Tanete Riattang Kabupaten Watampone berada pada kategori baik dengan nilai OHIS $1,11 \pm 0,65$. Christavia J. Motto, dkk kebersihan mulut tergolong pada kriteria sedang dengan hasil perhitungan OHI-S 1,3. Adam Malik Hamudeng dan Ikhlas Bakri, Anak yang mengalami gingivitis sebanyak 30,2%. Penyebab gingivitis karena kebiasaan mengunyah satu sisi sebanyak 86,2%. Gambaran status kebersihan gigi dan mulut pada usia anak 6-12 memiliki status OHI-S kategori sedang. Ayub Irmadani Anwar, Lutfiah dkk yaitu Gambaran status kebersihan gigi dan mulut pada remaja usia 12-15 tahun di SMP Negeri 4 Tanete Riattang Kabupaten Watampone berada pada kategori baik dengan nilai OHIS $1,11 \pm 0,65$.

C. Karakteristik kebiasaan Mengunyah

Satu sisi

Mengunyah satu sisi merupakan salah satu kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi status kebersihan gigi dan mulut. Status kebersihan gigi dan mulut adalah awal dari terjadinya masalah kesehatan gigi sehingga status kebersihan gigi dan mulut harus dijaga dan dipelihara agar tetap baik. Kebiasaan mengunyah satu sisi memang tidak mempengaruhi pertumbuhan gigi, namun akan memengaruhi perkembangan rahang. Mengunyah satu sisi akan menyebabkan otot tebal dan kuat hanya di satu sisi tersebut. Otot muka di sisi kanan dan kiri menjadi asimetris. Mengunyah sendiri bersifat self-cleansing (Sopiana, Y, dkk 2017).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ikhlas Bakri, 2015 bahwa sisi yang tidak digunakan mengunyah menunjukkan skor yang lebih banyak dibanding sisi yang digunakan mengunyah. Kebiasaan mengunyah satu sisi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya gingivitis. Anak yang 17 mempunyai kebiasaan mengunyah satu sisi mengalami gingivitis pada sisi yang tidak digunakan mengunyah. Kebiasaan buruk dalam mengunyah satu sisi, yang dilakukan dalam jangka waktu lama adalah salah satu dari sekian banyak faktor yang sering dikaitkan dengan kelainan sendi rahang (TMJ/ *Temporo-mandibular Junction*). Dampak dari kelainan ini bermacam-macam, karena faktor pemicunya juga bervariasi.

Mengunyah makanan dengan dua sisi mulut juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Mengunyah sendiri memiliki sifat *self cleansing*. Air liur dimulut akan banyak keluar saat kita mengunyah dan air liur ini menstabilkan kondisi flora normal rongga mulut, bila hanya mengunyah disatu sisi saja maka yang akan bersih satu sisi tersebut, sedangkan sisi yang jarang digunakan untuk mengunyah makanan akan beresiko lebih banyak timbul plak dan karang gigi. Seseorang yang mengunyah satu sisi biasanya memiliki karang gigi yang banyak pada bagian yang jarang digunakan untuk mengunyah.

SIMPULAN

Berdasarkan *systematic review* dari 10 jurnal dapat disimpulkan bahwa :

1. Mengonsumsi makanan dengan satu sisi dapat mempengaruhi status kebersihan gigi pada remaja. Banyaknya remaja yang

mengunyah satu sisi adalah sebanyak 60% dan 70% tingkat kebersihan gigi dan mulut

2. Kriteria responden terhadap kebersihan gigi dan mulut masih salah dalam pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut

SARAN

1. Bagi Remaja
Diharapkan untuk remaja remaja untuk mengunyah menggunakan dua sisi untuk mencegah adanya kalkulus hanya pada satu sisi rahang. Dan tetap menjaga kebersihan gigi dan mulut yang baik dan benar serta melakukan pemeriksaan gigi sejak dini diklinik minimal 6 bulan sekali, agar gigi menjadi lebih sehat dan kuat.
2. Bagi Peneliti
 - a. Memberikan penyuluhan kepada remaja untuk mengunyah menggunakan dua sisi untuk mencegah adanya kalkulus hanya pada satu sisi rahang.
 - b. Hasil penelitian *systematic review* ini dapat dijadikan pedoman dan wawasan tambahan ilmu untuk peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. I., Abdat, M., Ayub, A. A., & Yusrianti, M. (2020). Status Kebersihan Mulut Berdasarkan Indeks Oral Hygiene Index Simplified (Ohi-S) Pada Siswa Sekolah Usia 9, 10 Dan 11 Tahun. *Cakradonya Dental Journal*, 11(2), 86–90. <https://doi.org/10.24815/cdj.v11i2.16149>
- Anwar, A. I., Lutfiah, & Nursyamsi. (2017). Status Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di SMPN 4 Watampone Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone. *Makassar Dent*, 6(2), 87–90.
- Basuki, K. (2019). Gambaran Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Status Kebersihan Gigi dan Mulut (Ohi-S) Pada Siswa SMP di Majalengka *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni*

2019 Universitas 17 Agustus 1945
Jakarta, 53(9), 1689–1699.
www.journal.uta45jakarta.ac.id

Aisyiyah Yogyakarta, [http://digilib2.u
nisayogya.a c.id/xmlui/handle/12
3456789/174](http://digilib2.u
nisayogya.a c.id/xmlui/handle/12
3456789/174), diakses juli 2019.

- Hamudeng, A. M., & Bakri, I. (2016). Prevalensi Gingivitis Terhadap Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Makassar Dent J*, 5(3), 76–81.
- Hasan, S. F., Hidayati, S., Suharnowo, H., Keperawatan, J., Politeknik, G., Kementerian, K., Surabaya, K., & Kunci, K. (2021). Gambaran Pengetahuan Tentang Kalkulus Pada Siswa Kelas Viii Smp Panca Jaya Surabaya Tahun 2020. *Indonesian Journal Of Health and Medical*, 1(1), 2774–5244.
<http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/22>
- Khoirunnisa, Yusi A. (2017) Hubungan Antara Mengunyah Satu Sisi Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut, http://yusiarumk.blogspot.com/2017/1/1/hubungan-antara-mengunyah-satusisi_1.html diakses pada 01 november 2017.
- Motto, 1Christavia J., Ticoalu, 2Christy N. Mintjelungan 3Shane H. R., & 1Kandidat. (2017). di SLB YPAC Manado. *E-GiGi (EG)*, 5, 106–111.
- Rahmadhan AG. (2017). Efek Mengunyah Satu Sisi Terhadap Tingkat Kebersihan Gigi dan Mulut 1. *Indonesia Oral Health Journal*, 2(1), 17–23.
- Sopianah, Y., & Nugroho, C. (2017). Hubungan Mengunyah Unilateral dengan Status Kebersihan Gigi dan Mulut pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Keperawatan Gigi Kebiasaan mengunyah unilateral memang pertumbuhan memengaruhi tidak namun akan yang sering akan memicu perkembangan rahang ,Tasikmalaya. *17*, 176–182.
- Sari, Darma, Andry, dkk (2019) Hubungan Kebiasaan Mengunyah Dengan Satu Sisi Terhadap Gangguan Sendi Temporomandibular Pada Mahasiswa Kebidanan Di Universitas ‘