

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO)* (2018), menyatakan kesehatan gigi dan mulut adalah indikator utama kesehatan secara keseluruhan, kesejahteraan, dan kualitas hidup. Kesehatan gigi dan mulut merupakan keadaan rongga mulut, termasuk gigi geligi dan struktur jaringan pendukungnya terbebas dari rasa sakit dan penyakit kanker mulut dan tenggorokan, infeksi luka mulut, penyakit periodontal (gusi), kerusakan gigi, kehilangan gigi, serta penyakit dan gangguan lain yang membatasi kapasitas individu dalam menggigit, mengunyah, tersenyum, dan berbicara.

Menurut Siswanto (2010) dalam Siregar (2018) menjelaskan sehat adalah suatu kondisi dimana segala sesuatu berjalan normal dan sesuai fungsi. Kesehatan yang perlu diperhatikan selain kesehatan tubuh secara umum adalah kesehatan gigi dan mulut dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Kesehatan gigi dan mulut bagian integral dari kesehatan tubuh secara keseluruhan, pintu gerbang masuknya kuman dan bakteri yang dapat mengganggu kesehatan organ tubuh lainnya (Reca dan Mardiah, 2019).

Menurut Yauri dkk, (2018) mendefinisikan kebersihan gigi dan mulut sebagai keadaan memiliki gigi yang bersih, sehat, bebas dari kotoran dan juga plak dipermukaan sela-sela gigi. Sisa makanan atau kotoran lain yang terdapat didekat gigi merupakan salah satu pendukung yang berpengaruh terhadap penyakit gigi mulut.

Menurut Riskesdas 2018 proporsi masalah gigi dan mulut sebesar 57,6% dan yang mendapat pelayanan dari tenaga medis gigi sebesar 10,2% sedangkan proporsi perilaku menyikat gigi yang baik dan benar sebesar 2,8%. Berdasarkan uraian diatas maka dapat dilihat penyakit gigi

dan mulut merupakan penyakit dengan persentasi yang cukup tinggi sedangkan proporsi mengatasi masalah gigi dan mulut dengan konseling perawatan gigi dan mulut 6,7%, penambalan 4,3%, pencabutan gigi 7,9%, bedah mulut 0,3%.

Mengunyah adalah menggigit dan menggiling makanan di antara gigi atas dan gigi bawah. Gerakan lidah dan pipi membantu dengan memindah-mindahkan makanan lunak kepalatum keras ensit gigi-gigi. Makanan yang masuk ke dalam mulut di potong menjadi bagian kecil-kecil dan bercampur dengan saliva untuk membentuk bolus makanan yang ditelan (Yusiana & Prawesti, 2017).

Teori menyatakan bahwa aliran saliva, aksi mekanis dari lidah, pipi dan bibir akan mempengaruhi kecepatan pembersihan sisa makanan. Pembersihan ini akan dipercepat oleh proses pengunyahan dan viskositas saliva. Kecepatan pembersihan makanan dalam rongga mulut bervariasi. Makanan yang kasar seperti buah dan sayur akan dibersihkan dengan segera. Salah satu cara untuk membersihkan debris dengan cepat yaitu dengan adanya proses pengunyahan (Putri, dkk 2012).

Sayur yang mengandung serat dapat membantu dalam proses *self cleansing* karena pada waktu mengunyah akan terjadi pergeseran serat-serat sehingga dapat melepaskan sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi dengan pengunyahan akan merangsang sekresi saliva (Ramadhan, AG, 2010).

Debris merupakan sisa makanan yang tertinggal pada permukaan gigi, diantara gigi serta gusi pada individu tersebut. Pada waktu makan mulut menjadi kotor sesudah digunakan mengunyah makanan, gigi akan dipenuhi sisa-sisa makanan yang halus, tidak lama kemudian akan menempel pada gigi membusukkan sisa-sisa makanan (Widya Hary Cahyati, 2013).

Buah-buahan merupakan salah satu komoditas pertanian yang memberikan sumbangsih cukup besar terhadap keanekaragaman pangan

dan kecukupan gizi masyarakat karena mengandung vitamin, mineral, dan serat (Indriani 2015 *cit*, Andarwangi dkk, 2016).

Buah dan sayuran renyah dapat mengangkat noda secara maksimal tanpa merusak enamel gigi dan bekerja seperti sikat gigi alami dan pemutih gigi (Margareta, 2012). Cairan yang dikeluarkan oleh buah dan sayur tersebut mengandung larutan asam yang cukup sehingga tidak membuat gigi berlubang. Larutan asam tersebut dapat membantu menghilangkan sebagian noda pada gigi. Berikut merupakan sebagian contoh buah dan sayuran renyah yang baik untuk gigi yaitu apel, bengkuang, jambu biji, wortel, dan mentimun (Erwana, 2013).

Sayur-sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat mutlak yang harus ada dalam setiap harinya. Karena sama seperti tubuh, rongga mulut juga sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang baik untuk tetap sehat. Dalam jangka panjang kekurangan nutrisi bisa menyebabkan penyakit periodontal yang bisa mengakibatkan gigi kamu terlepas karena kehilangan dukungan dari jaringan dibawahnya. Sayur-sayuran yang mengandung serat dan air seperti mentimun dapat membersihkan gigi secara maksimal tanpa merusak enamel gigi (Ramadhan, AG, 2010).

Mentimun atau yang leih dikenal dengan timun merupakan buah yang cukup familiar bagi masyarakat Indonesia. Timun selalu diindetikkan dengan lalapan dan acar, namun terkadang timun juga dijadikan pemanis dalam tampilan masakan ala restoran. Tidak hanya itu, timun ternyata juga memiliki banyak kandungan zat yang bermanfaat untuk tubuh. Timun mempunyai kadar kalori yang rendah, selain itu juga mengandung potassium, vitamin C, vitamin A, vitamin K, betakaroten, dan lutein (Lalage, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 14 April 2015 pada 7 dari 10 orang mahasiswa laki-laki Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Mentimun dalam kehidupan sehari-hari yang biasanya digunakan sebagai pelengkap bahan makanan berupa lalapan dan bahan acar, bisa juga digunakan untuk sebagi pencuci mulut

setelah makan berat. Nilai lebih mentimun sebagai pencuci mulut adalah sebagai pembersih gigi alami karena mengandung serat dan air. Mentimun selain mudah ditemukan, juga bisa didapat dengan harga yang relative murah sehingga bisa dikonsumsi oleh semua kalangan (Wijaya, 2014).

Makanan berserat alami adalah makanan secara struktur kimia tidak berbahaya walaupun tidak mengandung gizi dan apabila mengonsumsi berlebihan tubuh akan mengalami defisiensi mineral dan keberadaannya dibutuhkan dalam proses pencernaan pada tubuh manusia. Serat makanan tidak menyumbang energy. Mengunyah makanan sedikitnya 32 kali, merangsang pengeluaran saliva lebih banyak sehingga dari kandungan bikarbonat dan sulfat yang dapat memberikan efek pembersihan gigi geligi sendiri (Soegeng S, dkk, 1999) (dalam penelitian Widya Hary Cahyati, 2013).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada siswa/i di SD Negeri 104209 Saentis kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Diketahui kebersihan gigi dan mulut kategori buruk, dan disekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian oleh kesehatan gigi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian gambaran mengunyah mentimun dalam menurunkan debris indeks pada siswa/i di kelas SD Negeri 104209 Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian adalah penulis ingin mengetahui bagaimana gambaran mengunyah mentimun dalam menurunkan debris indeks.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran mengunyah mentimun dalam menurunkan debris indeks pada siswa/i SD Negeri 104209 Saenis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

C.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui debris indek sebelum mengunyah mentimun.
- b. Untuk mengetahui debris indeks sesudah mengunyah mentimun.
- c. Untuk mengetahui penurunan debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah mentimun.

D. Manfaat penelitian

- a. Bagi peneliti menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian, khususnya tentang gambaran mengunyah mentimun dalam menurunkan debris indeks.
- b. Bagi pihak sekolah dan masyarakat sebagai informasi dan menambah pengetahuan tentang gambaran mengunyah mentimun dalam menurunkan debris indeks.
- c. Sebagai bahan informasi atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian lebih lanjut.