

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

A.1 Mengunyah

A.1.1 Pengertian Mengunyah

Mengunyah merupakan proses penghancuran makanan di dalam rongga mulut yang melibatkan berbagai organ, seperti gigi, rahang, lidah, palatum, dan otot-otot pengunyahan. Proses ini bertujuan untuk mempermudah pencernaan makanan. Selain itu, mengunyah juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut serta meningkatkan proses pencernaan makanan (Hamzah, 2020).

Kebiasaan mengunyah yang baik dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya menjaga kebersihan mulut, sekaligus menjadi pengingat bagi individu untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, karena mulut yang sehat berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik (Kardiansyah, 2020).

A.1.2 Manfaat Mengunyah

Manusia dapat memperoleh manfaat dari mengunyah dengan cara mencacah dan menggiling makanan, meningkatkan luas permukaan partikel makanan, dan menggabungkan makanan dengan air liur untuk memperlancar pencernaan karbohidrat. Mengunyah juga membantu proses pencernaan, memengaruhi perkembangan jaringan mulut, menghindari iritasi pada saluran pencernaan, dan menyiapkan makanan untuk ditelan. Mengunyah berperan penting dalam memperlancar pergerakan makanan, memudahkan pencernaan, dan penyerapan tanpa membahayakan saluran pencernaan (Hamzah, 2020).

A.2 Buah Melon

Melon adalah buah yang kaya akan serat dan air, sehingga memberikan manfaat positif bagi kesehatan gigi. Dengan kandungan serat sekitar 0,7 gram per 100 gram, melon berperan dalam membantu

membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi secara alami (Vivi Aristi dkk., 2021).

Gambar 2. 1 Buah Melon



Sumber: Manasherova, E. dan Cohen, H. (2022)

A.3.1 Kandungan Buah Melon

Kandungan zat gizi pada Buah Melon yang dapat dimakan sangat beragam dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh, antara lain protein, kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin B, vitamin B2, karbohidrat, air, serat, dan kalori. Selain memiliki kandungan gizi yang melimpah, melon juga dikenal sebagai buah yang sering digunakan dalam terapi kesehatan berkat berbagai khasiatnya. Melon juga memiliki kemampuan untuk mencegah beberapa penyakit lainnya, seperti sariawan luka pada tepi mulut, penyakit mata, radang saraf, dan kanker (Failusufa Ilma, 2020).

Tabel 2. 1
Kandungan Buah Melon dalam 100 gram

No	Zat Gizi	Jumlah Terkandung
1	Mineral	58,00 kal
2	Magnesium	0,30 g
3	Potasium	0,40 g
4	Zinc	14,90 g
5	Kalsium	6,00 mg
6	Fitokimia, Tanim	10,00 mg
7	Serat, Asam Glucaric	0,06 mg
8	Zat Besi	1,30 mg
9	Vitamin A	24,00 re
10	Vittamin B1, B2	0,04 mg
11	Vitamin C	0.03 mg
12	Asam Tartar	5,00 mg
13	Quercetin	0,10 mg

Sumber: (Kartapoetra, 2013)

A.3.2 Manfaat Buah Melon

1. Bagi Kesehatan Tubuh

a) Mendukung Kesehatan Pencernaan

Melon itu banyak seratnya, jadi bagus buat pencernaan agar usus tetap sehat. Bahkan, kulit dan sisa buahnya pun ternyata bisa jadi makanan baik buat bakteri-bakteri bagus di usus (Santoso, E. et al, 2024)

b) Menurunkan Tekanan Darah

Tingginya kandungan kalium dalam Buah Melon berperan penting dalam menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Konsumsi melon telah terbukti secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Rahmawati, 2020).

2. Bagi Kesehatan Gigi:

a) Menurunkan Skor Plak Gigi

Mengunyah Buah Melon dapat menurunkan skor plak pada permukaan gigi. Dalam penelitian tersebut, skor plak sebelum mengkonsumsi melon lebih tinggi dibandingkan sesudah konsumsi, dengan penurunan rata-rata yang signifikan pada berbagai dosis konsumsi melon (30gr, 60gr, 100gr). Hal ini disebabkan oleh kandungan serat dan air pada melon yang membantu membersihkan plak secara mekanis dari permukaan gigi (Talahatu, 2019).

b) Mengandung vitamin C

Vitamin C penting untuk kesehatan jaringan gusi. Mengkonsumsi melon dapat membantu menjaga gusi tetap sehat dan mencegah radang gusi (gingivitis) (Failusufa Ilma, 2020).

c) Meningkatkan produksi air liur

Mengunyah melon merangsang produksi air liur, yang berperan membersihkan mulut dan mengurangi asam yang dapat merusak enamel gigi (Triwahyuningsih, 2024).

A.4 Debris Indeks

A.4.1 Pengertian Debris

Jumlah endapan lunak yang menempel pada permukaan gigi ditunjukkan oleh Indeks Debris, yang berupa angka atau skor. Meskipun membersihkan gigi membantu menghilangkan Debris, lapisan tipis air liur akan terbentuk dengan cepat. Selain itu, sisa makanan dan kuman air liur akan saling menempel, sehingga terbentuk endapan yang akhirnya berubah menjadi debris (Ida, 2022).

A.4.2 Penyebab Adanya Debris

Penyebab adanya debris dipengaruhi oleh hal-hal sebagai berikut :

1. Perilaku menyikat gigi tidak tepat

Teknik menyikat gigi yang tidak tepat dan frekuensi yang tidak mencukupi dapat meningkatkan akumulasi debris, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pembentukan plak dan karies (Sari & Rahayu, 2021).

2. Minimnya pengetahuan mengenai kebersihan gigi dan mulut berpengaruh langsung terhadap perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan gigi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terbentuknya debris (Indriyani, 2022).

3. Kebiasaan mengonsumsi makanan manis sebelum tidur

Mengonsumsi makanan atau minuman manis sebelum tidur tanpa menyikat gigi dapat menyebabkan sisa makanan menempel pada gigi sepanjang malam, meningkatkan risiko pembentukan debris dan karies (Safitri, I. 2023).

A.4.3 Cara Mengukur Debris

Pengukuran kebersihan gigi dan mulut dilakukan menggunakan Debris Indeks, yang menilai 6 permukaan gigi tertentu sebagai berikut:

Menurut Greene & Vermillion, kriteria penilaian Debris Indeks (Asriawal, et al, 2024), yaitu kriteria penilaian Debris Indeks sebagai berikut:

Tabel 2.2
Permukaan gigi indeks yaitu:

Gigi	Permukaan
16	Bukal
11	Labial
26	Bukal
36	Lingual
31	Labial

Tabel 2.3
Kriteria penilaian dalam pemeriksaan Debris Indeks

Skor	Katagori
0	Tidak terdapat debris
1	Debris lunak menutupi permukaan gigi sebanyak tidak lebih dari sepertiga bagian permukaan gigi dari arah leher gigi (servikal).
2	Debris lunak menutupi permukaan gigi lebih dari sepertiga namun kurang dari dua pertiga bagian permukaan gigi dari arah servikal.
3	Debris lunak menutupi permukaan gigi lebih dari dua pertiga bagian permukaan gigi dari arah servikal.

Skor debris dihitung dengan menjumlahkan skor debris dari setiap permukaan gigi yang diperiksa, lalu dibagi dengan jumlah seluruh gigi yang diperiksa. Rumus untuk menghitung Debris Indeks (DI) adalah sebagai berikut:

$$DI \text{ (Debris Indeks)} = \frac{\text{jumlah penilaian debris}}{\text{jumlah gigi yang diperiksa}}$$

Tabel 2.4
Skor Penilaian Debris Indeks ialah seperti berikut:

Skor	Kriteria
0 – 0,6	Baik
0,7 – 1,8	Sedang
1,9 – 3,0	Buruk

A.4.4 Pencegahan Debris

Adapun cara mencegah debris yaitu:

1. Menyikat Gigi Secara Rutin

Menyikat gigi setidaknya dua kali sehari, khususnya sebelum tidur, sangat membantu dalam menghilangkan sisa-sisa makanan sehingga mencegah terbentuknya debris pada permukaan gigi (Ghufron, 2024).

2. Penggunaan Benang Gigi

Penggunaan benang gigi untuk membersihkan sela-sela gigi yang sulit dijangkau oleh sikat gigi dapat mencegah akumulasi debris di area tersebut (Ngatemi, 2020).

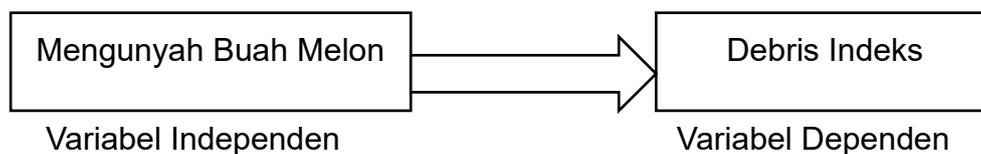
3. Kunjungan Rutin ke Dokter Gigi

Melakukan pemeriksaan gigi secara rutin setiap enam bulan sekali memungkinkan deteksi dini terhadap masalah gigi serta memungkinkan pembersihan gigi secara profesional (Lusnarnera, 2020).

4. Edukasi Kebersihan Mulut

Meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan mulut di kalangan anak-anak dan orang dewasa melalui program edukasi dapat membantu mencegah debris gigi (Lusnarnera, 2020).

B. Kerangka Konsep



C. Definisi Operasional

1. Mengunyah Buah Melon adalah tindakan mengonsumsi potongan Buah Melon segar dengan cara dikunyah oleh siswa/i kelas III selama waktu tertentu untuk tujuan pembersihan gigi secara mekanis.

Indikator :

- Jenis buah: Buah Melon
 - Bentuk: Potongan kecil-kecil (100gr/siswa)
 - 32 kali mengunyah dengan durasi 2 menit
2. Debris Indeks merupakan skor atau angka yang menggambarkan jumlah plak lunak yang terbentuk dari sisa makanan yang melekat pada gigi indeks.

Alat: Format Pemeriksaan, kaca mulut, sonde, pinset, nierbekken, masker, handscoon

Kriteria penilaian debris ialah seperti berikut:

Skor	Kriteria
0 – 0,6	Baik
0,7 – 1,8	Sedang
1,9 – 3,0	Buruk