

ANALISIS PENCEGAHAN GIGI KARIES MELALUI CARA MENYIKAT GIGI DAN POLA MAKAN YANG TEPAT PADA USIA 5- 6 TAHUN

Astri Titania Marlinda¹⁾, Anita Chandra Dewi S²⁾, Mila Karmila³⁾

¹ Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
email: atmarlinda62845@gmail.com

² Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
email: anita.sagala@yahoo.com

³ Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang
email: milakarmila@upgris.ac.id

ABSTRAK

Karies gigi merupakan infeksi kronis pada gigi yang disebabkan oleh flora normal pada rongga mulut. Hasil akhir produksi asam oleh bakteri dari bahan karbohidrat yang dapat menjadi awal mula terjadinya karies. Lapisan enamel akan kehilangan strukturnya, jika berkembang maka akan terjadi karies pada enamel hingga mengenai dentin hingga pulpa. Hal tersebut sering terjadi pada anak usia dini (usia 0-8 tahun) karena disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kebiasaan cara menyikat gigi dan pola makan yang kurang tepat bagi anak usia dini. Kebiasaan cara menyikat gigi dan pola makan yang tepat dapat diterapkan di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Keduanya memiliki peran yang sama pentingnya. Menyikat gigi yang tepat biasanya dilakukan dua kali dalam sehari setiap pagi setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur menggunakan sikat gigi dan pasta gigi serta langkah-langkah menyikat gigi yang benar. Untuk menunjang kesehatan gigi tentu harus diimbangi dengan pola makan yang tepat dan sehat bagi tubuh. Salah satu cara menyeimbangkan hal tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan pola makan yang sehat. Pola makan yang sehat pada anak disesuaikan dengan usia anak. Upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan pola makan tersebut yaitu dengan melatih makan tepat waktu untuk menjaga kesehatannya. Menu makanan juga berpengaruh terhadap kesehatan gigi dan mulut pada anak. Salah satu cara mencegah agar terhindar dari karies gigi adalah dengan tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan manis seperti permen, coklat dan sebagainya yang mengandung banyak gula. Selain menu makanan yang ideal dan sehat bagi anak, komitmen serta sikap konsisten pihak-pihak terkait dalam hal ini anak, orang tua, dan guru juga mutlak diperlukan agar pencegahan gigi karies berjalan dengan optimal serta tepat sasaran.

Kata kunci: Gigi Karies, Menyikat Gigi, Pola Makan

A. PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Program Pembangunan Kesehatan Indonesia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan yang optimal ditandai oleh penduduknya yang hidup dengan berperilaku dan dalam lingkungan yang sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu adil dan merata (Departemen Kesehatan, 2009). Menurut Suwelo (1992) pembangunan di bidang kesehatan gigi merupakan bagian integral dari pembangunan kesehatan secara umum. Penyakit gigi dan mulut merupakan penyakit yang tersebar luas di masyarakat Indonesia. Penyakit gigi dan mulut banyak ditemukan pada anak usia dini adalah karies gigi.

Hasil penelitian Setiawan (2000:188) menunjukkan bahwa 88,3% responden mempunyai status kebersihan gigi dan mulut pada kategori tidak bersih, hanya 11,7% responden yang mempunyai status kebersihan gigi pada kategori bersih. Menurut Suwelo (2005) hal ini merupakan masalah yang perlu ditanggulangi mengingat bahwa kebersihan gigi dan mulut merupakan faktor yang sangat menentukan dalam proses pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Salah satu faktor yang berhubungan langsung dengan proses terjadinya karies adalah kebersihan gigi dan mulut.

Menurut Tarigan (1993: 16) karies merupakan suatu penyakit jaring keras gigi yaitu email, dentin, dan sementum yang disesabkan oleh aktivitas suatu jasad renik dalam suatu karbohidrat yang dapat diragikan.

Menurut Susanto (2007) ada karies gigi dibagi menjadi empat tingkatan karies gigi, yaitu: karies pada lapisan email, karies pada dentin, karies pada pulpa, dan karies pada akar gigi.

Ada beberapa faktor penyebab karies gigi pada anak. Salah satunya adalah cara menyikat gigi yang kurang tepat. Menurut Susenas (1998: 100) menyatakan dari 77,2% masyarakat yang menyikat gigi hanya 8,1% yang menyikat gigi tepat pada waktunya. Sementara itu, data SKRT 2001 menunjukkan perilaku sikat gigi anak sekolah yang sangat baik hanya 9% dan cukup baik 13%, sedangkan 61% lainnya mempunyai perilaku yang kurang baik dalam menyikat gigi.

Faktor lain penyebab karies gigi adalah pola makan. Karies gigi ini banyak terjadi pada anak-anak karena anak-anak cenderung lebih menyukai makanan manis-manis yang bisa menyebabkan terjadinya karies gigi. Mulut bukan sekedar untuk pintu masuknya makanan dan minuman, tetapi fungsi mulut lebih dari itu dan tidak banyak orang mengetahui. Mulut merupakan bagian yang penting dari tubuh kita dan dapat dikatakan bahwa mulut adalah cermin dari kesehatan gigi karena banyak penyakit umum mempunyai gejala-gejala yang dapat dilihat dalam mulut. Pada umumnya keadaan kebersihan mulut anak lebih buruk dan anak lebih banyak makan makanan dan minuman yang menyebabkan karies dibanding orang dewasa. Anak-anak umumnya senang gula-gula, apabila anak terlalu banyak makan gula-gula dan jarang membersihkannya, maka gigi-giginya banyak yang mengalami karies (Machfoedz dan Zein, 2005).

2. TUJUAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pencegahan gigi karies melalui cara menyikat gigi dan pola makan yang tepat pada usia 5-6 tahun di Mejasem Barat Kab. Tegal.

3. KAJIAN TEORI

a. Karies Gigi

Karies merupakan suatu jaringan keras gigi (email, dentin, dan sementum) yang bersifat kronik progresif dan disebabkan aktifitas jasad renik dalam karbohidrat yang dapat diragikan ditandai dengan demineralisasi jaringan keras dan diikuti kerusakan zat organiknya (Mansjoer, 2000 : 151).

Menurut Irma (2013: 18) karies gigi adalah kerusakan jaringan keras gigi yang disebabkan oleh asam yang ada dalam karbohidrat melalui perantara mikro organisme yang ada dalam saliva.

b. Tingkatan Karies Pada Gigi

Tingkatan karies pada gigi ada empat, yaitu:

- 1) Karies pada lapisan email
Karies ini baru mencapai daerah email atau daerah terluar dari lapisan gigi. Pada karies ini penderita

c. Faktor Karies Gigi

- 1) Menyikat gigi

Terjadinya karies gigi disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adanya plak pada gigi. Menurut Nio (1987: 14) usaha yang paling penting untuk mencegah atau mengurangi pembentukan plak adalah penyikatan gigi. Menurut Suwelo (1988: 10) Penyikatan gigi, *flossing* dan profesional propilaksis disadari sebagai komponen dasar dalam menjaga kebersihan mulut. Keterampilan penyikatan gigi harus diajarkan dan ditekankan pada anak. Menurut Koch G (2003: 142), anak di

belum merasakan sakit, ngilu dan rasa apapun sebagai akibat dari lubang ini, namun ada yang peka, sehingga kadangkadang merasa ngilu bila kena dingin.

- 2) Karies pada dentin
Jika kerusakan telah mencapai dentin, biasanya mengeluh sakit atau timbul ngilu setelah makan atau minum manis, asam, panas atau dingin.
- 3) Karies pada pulpa
Apabila seseorang mengeluh rasa sakit bukan hanya setelah makan saja, berarti kerusakan gigi sudah mulai mencapai pulpa. Kerusakan pulpa yang akut akan terjadi apabila keluhan sakit terjadi terus menerus yang akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari.
- 4) Karies pada akar gigi dan kuman menembus sampai ke daerah gusi.

(Susanto, 2007)

bawah umur 5 tahun tidak dapat menjaga kebersihan mulutnya secara benar dan efektif maka orang tua harus melakukan penyikatan gigi anak setidaknya sampai anak berumur 6 tahun kemudian mengawasi prosedur ini secara terus menerus.

Penyikatan gigi pada anak sebaiknya dilakukan tiga kali sehari, yaitu sesudah makann dan sebelum tidur malam. Suwelo (1988: 15) mengatakan bahwa pH saliva sudah menjadi normal (6-7) 25 menit setelah makan atau minum. Menyikat gigi dapat mempercepat proses kenaikan pH 5 menjadi normal (6-7)

sehingga dapat mencegah proses pembentukan karies.

2) Pola Makan

Menurut Tarigan (1989), makanan sangat berpengaruh terhadap gigi dan mulut, makanan yang bersifat membersihkan gigi yang dapat mengurangi kerusakan gigi seperti apel, jambu air, bengkuang dan lain sebagainya, sebaliknya makanan yang manis, lunak dan melekat pada gigi amat merusak gigi seperti permen dan coklat, walaupun air ludah dan lidah merupakan pembersih alamiah terhadap gigi tapi pelekatan permen sukar dibersihkan oleh pembersih alamiah ini terlebih pada fisur atau celah antara gigi.

Menurut Darwin (2013: 18) Makanan manis atau gula adalah pemanis yang tidak dapat dipisahkan dari makanan yang kita konsumsi. Ia ada dalam setiap makanan dan minuman, baik pada buah, minuman rendah gula, maupun saus. Ketika mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, seperti gula atau zat tepung, maka tubuh langsung mengubahnya menjadi glukosa. Gula juga dapat menyebabkan masalah gigi. Residu gula di gigi yang tidak disikat dengan benar mendorong perkembangbiakan bakteri alami yang menghasilkan asam. Akibatnya, gigi menjadi mudah berlubang.

Makanan dengan pemanis buatan menipu tubuh dengan cara yang bisa meruntuhkan kebiasaan makanan yang baik. Makanan manis berpotensi melatih anak untuk mengembangkan selera makanan manis dan makan secara berlebihan. Lebih baik untuk mengandalkan makanan dengan pemanis alami, seperti buah dan bumbu manis, seperti

kayu manis dan vanilla, dan hanya menawarkan makanan serta minuman bergula sebagai jajanan sesekali (Walker, 2006 : 171).

Penyebab dari karies gigi meliputi makanan yang merusak gigi (makanan melekat, misalnya permen, coklat, dodol). Anak belum mampu memelihara kebersihan gigi, biasa mengemut/ menahan makanan di mulut (Santoso dkk, 2004) . Lubang gigi sering terjadi pada anak, karena terlalu sering makan cemilan yang lengket dan banyak mengandung gula. Karies yang terjadi pada gigi sulung memang tidak berbahaya , namun kejadian ini biasanya berlanjut sampai anak memasuki usia remaja, bahkan sampai dewasa. Gigi yang berlubang akan menyerang gigi permanen sebelum gigi tersebut berhasil menembus gusi (Arisman, 2004:56).

4. METODELOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah anak – anak di Mejasem Barat Kab. Tegal. Sampel dalam penelitian ini adalah anak-anak usia 5-6 tahun di Mejasem Barat Kab. Tegal. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 18 anak. Pengambilan data ini diambil melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Tempat penelitian yang akan peneliti lakukan adalah di Mejasem Barat. Adapun alasan pemilihan tempat penelitian di wilayah ini karena belum ada penelitian serupa sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui lebih banyak tentang pencegahan gigi karies melalui cara menyikat gigi dan pola makan yang tepat pada usia 5-6 tahun di Mejasem Barat Kab. Tegal.

B. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil penelitian terbagi menjadi 2 bagian utama yang terbagi menjadi beberapa pembahasan yaitu: (1) Hasil observasi terhadap karies gigi pada anak ditinjau dari usia 5-6 tahun. (2) Faktor dan pencegahan timbulnya karies gigi pada anak usia 5-6 tahun.

2. Pembahasan

Hasil observasi terhadap karies gigi pada anak ditinjau dari usia 5-6 tahun. Melalui observasi, 10 dari 18 anak mengalami karies gigi. Penyebab karies gigi yang dialami anak-anak tersebut disebabkan oleh cara menyikat gigi dan pola makan yang kurang tepat. Anak yang tidak mengalami karies gigi dalam sehari-sehari melakukan penyikatan gigi tiga kali sehari setelah makan dan sebelum tidur malam. Hal ini sesuai dengan usaha untuk mencegah atau mengurangi

pembentukan plak adalah penyikatan gigi dinyatakan oleh Nio (1987: 14).

Anak yang mengalami karies gigi, dalam wawancara dengan orang tua karena anak-anak tersebut senang memakan makanan yang mengandung gula secara berlebih (misalnya: permen, coklat, dodol, dll) serta mempunyai kebiasaan mengemut/ menahan makanan di mulut (Santoso dkk, 2004).

C. PENUTUP KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan cara pencegahan karies gigi pada anak usia 5-6 tahun di Mejasem Barat Kab. Tegal. Pencegahan karies gigi adalah menyikat gigi dengan tepat, yaitu menyikat gigi tiga kali dalam sehari saat sesudah makan dan sebelum tidur malam. Pencegahan karies gigi lainnya adalah mengurangi konsumsi makanan yang mengandung gula berlebih dan mengurangi kebiasaan mengemut atau menahan makanan dalam mulut yang akan menyebabkan karies gigi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, MB. 2007. *Gizi Dalam Daur Kehidupan, Buku Kedokteran*. EGC. Jakarta.
- Darwin Philips. 2013. *Menikmati Gula Tanpa Rasa Takut*. Perpustakaan Nasional: Sinar Ilmu.
- Departemen Kesehatan. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta. 2009.
- Koch G, Poulsen S. *Pediatric dentistry; a*

- clinical approach*. 1st ed. Denmark: Blackwell Munksgaard; 2003. p. 142–5.
- Machfoedz, I., dan Zein. (2005). *Menjaga kesehatan gigi dan mulut anak-anak dan ibu hamil*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Mansjoer, Arif. dkk.2000.*Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media

- Aesculapius. Martapura. 2012. Skripsi Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Gigi Dengan Kejadian Karies pada Anak Prasekolah di TK Aisyiyah Bustanul Athfal II Perumnas Made Lamongan. <http://skripsi.hubungan.pengetahuan.ibu.dengan.gigi.karies.pada.anak.html> (diakses pada tanggal 8 November 2019 jam 21.40)
- Nio Bk. *Preventive Dentistri*. Dikkes. Bandung.1987: 14.
- Santoso, S, dkk. 2004. *Kesehatan dan Gizi. Cetakan kedua*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Setiawan, Ma'Ruf Mt, Syahrul D, Triadnya P. *Tingkat Kebersihan Mulut Dan Karies Di Sumba Barat*, Ceril VII, FKG UGM, Yogyakarta. 2000:188.
- Susenas. *Laporan Survey Sosial Ekonomi Nasional*. Jakarta. 1998: 100.
- Suwelo IS. *Karies gigi sulung dan urutan besar peranan faktor resiko terjadinya karies*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada; 1988. h. 6–30.
- Suwelo Is. *Karies Gigi Pada Anak Dengan Berbagai Faktor Etiologi*, Egc. Jakarta. 1992
- Suwelo Is. *Karies Gigi Pada Anak*, Egc. Jakarta. 2005
- Survey Kesehatan Rumah Tangga. *Laporan Survey Kesehatan Rumah Tangga*. Jakarta. 2001: 153.
- Tarigan R. 1993. *Karies Gigi*. Cetakan 3. Jakarta. Hipokrates
- Tinanoff N. *Caries management in children: decision-making and therapies*. Compendium . 2002; 23 (12):9–13.
- Varsio S. *Caries-preventive treatment approaches for child and youth at two extremes of dental health in helsinki, Finland*. Academic Dissertation. Finland: University of Helsinki; 1999.
- W. Allan Walker, M.D. 2006. *Makanan Sehat, Untuk Bayi & Anak*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.