

JENIS MAKANAN YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA KARIES GIGI PADA ANAK KELAS V SD NEGERI 102078 KECAMATAN BANDAR KHALIFAH KABUPATEN SERDANG BEDAGAI

Rosdiana Tiurlan Simaremare¹, Manta Rosma²
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan¹²
Email : ¹rosdianatiurlan@gmail.com, ²mantarosma@gmail.com

ABSTRACT

Caries tooth is disease network hard marked teeth _ with happen demineralization / dissolution of the layer outside teeth . Caries children 's teeth Still high , here caused Because consume destructive food _ health tooth ie sweet and sticky food , all- round food sour , food in the form of substance flour , hard foods , hot foods _ _ extreme and drink soft drinks For look after health his teeth . Study This aim For know connection type food to happen caries children 's teeth class V SD Negeri 102078 District . Bandar Khalifah Regency . Serdang Bedagai . As for types research used _ is study descriptive with method survey. Study done to children class V SD Negeri 102078 with population taken _ is all over child Class V of SD Negeri 102078 has 84 people and those who are sample ie whole amount population namely 84 people. Research results showing many kid who likes it consume related foods _ to damage tooth namely those who consume oranges 84.5% amount caries 9.6%, who consume pineapple 67.9% the amount of caries 9.4%, who consume water guava 55.9% amount caries 7.9%, who consume watermelon 52.4% amount caries 6.9%, who consume kedondong 35.7% total caries 5.2%, who consume vegetables 29.8% total caries 2.9% and those who consume destructive food _ health teeth and mouth namely those who consume sweet and sticky foods 78.6% of the amount caries 10.9%, who consume all -round food acid 27.4% amount caries 4.3%, who consume food in the form of starch_73.8 % amount caries 9.8%, who consume food accounts for 60.7% of the amount caries 8.7%, who consume hot food _ extreme 77.4% amount caries 10.3%, who consume drink soft drinks 63.1% amount caries 7.9%.

Keywords : *Type Foods that Affect Dental and Oral Health , Dental Caries*

ABSTRAK

Karies gigi adalah penyakit jaringan keras gigi yang ditandai dengan terjadinya demineralisasi/pelarutan pada lapisan luar gigi. Karies gigi pada anak masih tinggi, ini disebabkan karena mengkonsumsi makanan yang merusak kesehatan gigi yakni makanan yang manis dan melekat, makanan yang serba asam, makanan yang berupa zat tepung, makanan yang keras, makanan yang bersuhu ekstrim dan minuman softdrink untuk memelihara kesehatan giginya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis makanan terhadap terjadinya karies gigi pada anak kelas V SD Negeri 102078 Kecamatan. Bandar Khalifah Kabupaten. Serdang Bedagai. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian dilakukan pada anak kelas V SD Negeri 102078 dengan populasi yang diambil adalah seluruh anak kelas V SD Negeri 102078 berjumlah 84 orang dan yang menjadi sampel yakni keseluruhan jumlah populasi yaitu 84 orang. Hasil penelitian menunjukkan banyaknya anak yang suka mengkonsumsi makanan yang berhubungan terhadap kerusakan gigi yaitu yang mengkonsumsi jeruk 84,5% jumlah karies 9,6%, yang mengkonsumsi nenas 67,9% jumlah karies 9,4%, yang mengkonsumsi jambu air 55,9% jumlah karies 7,9%, yang mengkonsumsi semangka 52,4% jumlah karies 6,9%, yang mengkonsumsi kedondong 35,7% jumlah karies 5,2%, yang mengkonsumsi sayur-sayuran 29,8% jumlah karies 2,9% dan yang mengkonsumsi makanan yang merusak kesehatan gigi dan mulut yakni yang mengkonsumsi makanan yang manis dan melekat 78,6% jumlah karies 10,9%, yang mengkonsumsi makanan yang serba asam 27,4% jumlah karies 4,3%, yang mengkonsumsi makanan yang berupa zat tepung_73,8% jumlah karies 9,8%, yang mengkonsumsi makanan yang 60,7% jumlah karies 8,7%, yang mengkonsumsi makanan yang bersuhu ekstrim 77,4% jumlah karies 10,3%, yang mengkonsumsi minuman softdrink 63,1% jumlah karies 7,9%.

Kata Kunci : Jenis Makanan yang Mempengaruhi Kesehatan Gigi dan Mulut, Karies Gigi

PENDAHULUAN

Sehat menurut badan kesehatan dunia (WHO) adalah suatu keadaan sejahtera yang diliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Kesehatan dapat tercapai dengan meningkatkan gizi, membudayakan sikap hidup bersih serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

Semakin majunya suatu negara dalam membawa kemakmuran bagi masyarakat maka gaya hidup dan jenis makanannya akan ikut berubah pula. Pengaruh makanan terhadap kesehatan gigi dan mulut sudah lama menjadi problem dalam kesehatan gigi dan mulut, namun masih banyak orang yang belum tahu apa pengaruh makanan itu terhadap kesehatan gigi dan mulut. Pada masa ini, terjadinya karies sudah merata dan dapat mengenai semua orang tanpa membedakan ras, umur, jenis kelamin, serta sosial ekonomi. Pengaruh karies gigi ini mulai meningkat ketika manusia pertama kali belajar memakan berbagai jenis umbi-umbian dan buah-buahan dan makanan yang terbuat dari gula/madu.

Mungkin untuk sebagian orang, kesehatan gigi dan mulut selalu menjadi nomor yang kesekian, tapi tak banyak orang tahu jika mulut adalah organ yang berperan penting bagi kesehatan tubuh. Dalam kesehatan gigi dan mulut kita tidak hanya sekedar ingin mendapatkan gigi yang putih, bersih, dan kuat saja, akan tetapi dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut berarti telah ikut menjaga kesehatan seluruh tubuh, karena mulut adalah pintu masuknya segala macam benda kedalam tubuh.

Selain anjuran diet diatas, ada juga nasehat-nasehat yang penting disamping berulang-ulang disertai dengan alasannya, sehingga orang lain betul-betul terhindar dari penyakit gigi dan mulut. Nasehat-nasehat adalah :

- Hindari konsumsi makanan mengandung karbohidrat dalam jumlah besar dan bila mungkin harus dikurangi. Tindakan ini akan bermafaat untuk gigi-gigi dan pencegahan kegemukan.
- Sudah terbukti bahwa konsumsi gula yang terbatas pada waktu makan, dapat mengurangi serangan karies gigi bila dibandingkan dengan penggunaan dalam bentuk snack.
- Perlu ditekankan tentang frekuensi dalam mengkonsumsi makanan dalam waktu 24 jam.
- Berikan buah-buahan untuk anak-anak dalam mencegah terjadinya karies gigi.
- Gula yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi mempunyai peranan penting. Gula dalam bentuk cair tampak kurang berbahaya daripada gula dalam bentuk substansi yang lengket pada permukaan gigi (Monang, 1993).

Berdasarkan hal diatas bahwa pemilihan makanan harus diteliti dengan baik, maksudnya adalah bagaimana kita harus memilih makanan yang baik

untuk kesehatan gigi dan mulut atau makanan yang dapat merusak kesehatan gigi karena mengingat betapa pentingnya gigi dalam kehidupan kita sehari-hari.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah Deskriptif (survei). Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui tentang jenis makanan yang mempengaruhi terjadinya karies gigi pada anak SD Negeri 102078 Kecamatan. Bandar Khalifah Kabupaten. Serdang Bedagai.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data terhadap anak kelas V SD Negeri 102078Kec. Bandar Khalifah Kab. Serdang Bedagai yaitu sebanyak 84 orang siswa diperoleh hasil penelitian berdasarkan variabel yang ditemukan sebagai berikut:

Berdasarkan Jenis Makanan Yang Menyehatkan Gigi dan Mulut

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan responden tentang jenis makanan yang menyehatkan gigi an mulut yang disukai responden berbeda-beda yaitu sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis makanan yang menyehatkan gigi dan mulut

No	Jenis makanan yang menyehatkan gigi dan mulut	Suka		Tidak suka	
		n	%	n	%
1	Sayur-sayuran	25	29,8	59	70,2
2	Semangka	44	52,4	40	47,6
3	Jeruk	71	84,5	13	15,5
4	Jambu Air	47	55,9	37	44,1
5	Nenas	57	67,9	27	32,1
6	Kedondong	30	35,7	54	64,3

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa yang paling banyak mengkonsumsi jeruk sebanyak 71 orang (84,5%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 13 orang (15,5%), yang mengkonsumsi nenas sebanyak 57 orang (76,9%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 27 orang (32,1%), yang mengkonsumsi jambu air sebanyak 47orang (55,9%) sedangkan yang tidak suka sebanyak

37 orang (44,1%) yang mengkonsumsi semangka sebanyak 44 orang (52,4%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 40 orang (47,9%), yang mengkonsumsi kedondong sebanyak 30 orang (35,7%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 54 orang (64,3%) yang mengkonsumsi sayur-sayuran sebanyak 25 orang (29,8%) sedangkan yang tidak uka sebanyak 59 orang (70,2%).

Berdasarkan Jenis Makanan Yang Merusak Kesehatan Gigi dan Mulut

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan responden tentang jenis makanan yang merusak kesehatan gigi dan mulut yaitu sebagai berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis makanan yang merusak kesehatangi dan mulut

No	Jenis makanan yang merusak kesehatan gigi dan mulut	Suka		Tidak suka	
		n	%	n	%
1	Makanan yang manis dan melekat	66	78,6	18	21,4
2	Makanan yang serba asam	23	27,4	61	72,6
3	Makanan yang berupa zat tepung	62	73,8	22	26,2
4	Makanan yang keras	51	60,7	33	39,3
5	Makanan yang bersuhu ekstrim	65	77,4	19	22,6
6	Minuman softdrink	53	63,1	31	36,9

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa yang paling banyak mengkonsumsi makanan yang manis dan melekat sebanyak 66 orang (78,6%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 18 orang (21,4%), yang mengkonsumsi makanan yang serba asam sebanyak 23 orang (27,4%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 61 orang (73,6%), yang mengkonsumsi makanan yang berupa zat tepung sebanyak 62 orang (73,8%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 22 orang (26,2%), yang mengkonsumsi makanan yang keras sebanyak 51 orang (60,7%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 33 orang (39,3%), yang mengkonsumsi makanan yang bersuhu ekstrim sebanyak 65 orang (77,4%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 19 orang (22,6%), yang mengkonsumsi minuman softdrink sebanyak 53 orang (63,1%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 31 orang (36,9%).

Berdasarkan Jumlah Anak Yang Menderita Karies Gigi dan Bebas Karies Gigi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan responden berdasarkan anak yang menderita karies dengan anak yang tidak menderita karies berbeda-beda yaitusebagai berikut :

Tabel 3
Distribusi Frekuensi berdasarkan jumlah anak yang menderita karies dengan anak yang tidak menderita karies

No	Karies	Jumlah	
		n	%
1	Bebas	4	4,7
2	Ada	80	95,3
	Jumlah	84	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 84 anak kelas V SD Negeri 102078 Kec. Bandar Khalifah Kab. Serdang Bedagai yang bebas karies sebanyak 4 orang (4,7%) sedangkan anak yang terserang karies gigi sebanyak 80 orang (95,3%).

Berdasarkan Jenis Makanan yang Dihubungkan dengan karies Gigi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan responden tentang jenis makanan yang mempengaruhi terjadinya karies gigi yaitu sebagai berikut :

Tabel 4
Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis makanan yang menyehatkan gigi dan mulut yang berhubungan terhadap karies gigi

No	Jenis makanan yang menyehatkan gigi dan mulut	Suka		Jumlah		Tidak Suka		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%	Karies	%
1	Sayur-sayuran	25	29,8	59	2,9	59	70,2	206	10,4
2	Semangka	44	52,4	138	6,9	40	47,6	137	6,9

3	Jeruk	71	84,5	190	9,6	13	15,5	46	2,3
4	Jambu Air	47	55,9	156	7,9	37	44,1	119	6,01
5	Nenas	57	67,9	183	9,4	27	32,1	92	4,6
6	Kedondong	30	35,7	103	5,2	54	64,3	172	8,6

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa yang paling banyak mengkonsumsi makanan yang menyehatkan yakni jeruk sebanyak 71 orang (84,5%) jumlah karies sebanyak 190 (9,6%). Sedangkan yang tidak suka sebanyak 13 orang (15,5%) jumlah karies sebanyak 46 (2,3%), yang mengkonsumsi nenas sebanyak 57 orang (67,9%) jumlah karies 183 (9,4%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 27 orang (32,1%) jumlah karies sebanyak 92 (4,6%), yang mengkonsumsi jambu air sebanyak 47 orang (55,9%) jumlah karies sebanyak 156 (7,9%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 37 orang (44,1%) jumlah karies sebanyak 119 (6,01%), yang mengkonsumsi semangka sebanyak 44 orang (52,4%) jumlah karies sebanyak 138 (6,95) sedangkan yang tidak suka sebanyak 40 orang (47,6%) jumlah karies sebanyak 137 (2,3%), yang mengkonsumsi kedondong sebanyak 30 orang (35,7%) jumlah karies sebanyak 103 (5,2%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 54 orang (64,3%) jumlah karies sebanyak 172 (8,6%), yang mengkonsumsi sayur-sayuran sebanyak 25 orang (29,8%) jumlah karies sebanyak 59 (2,9%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 59 orang (70,2%) jumlah karies sebanyak 206 (10,4%).

Tabel 5

Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis makanan yang merusak kesehatan gigi dan mulut yang berhubungan terhadap karies gigi

No	Jenis makanan yang merusak gigi dan mulut	Suka		Jumlah		Tidak Suka		Jumlah	
		n	%	n	%	n	%	Karies	%
1	Makanan yang manis dan melekat	66	78,6	217	10,9	18	21,4	58	2,9
2	Makanan yang serba asam	23	27,4	85	4,3	61	72,6	190	9,6

3	Makanan yang berupa zat tepung	62	73,8	193	9,8	22	26,2	82	4,1
4	Makanan yang keras	51	60,7	172	8,7	33	39,3	103	5,2
5	Makanan yang bersuhu ekstrim	65	77,4	203	10,3	19	22,6	72	3,6
6	Minuman softdrink	53	63,1	158	7,9	31	36,9	117	5,9

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa yang paling banyak mengkonsumsi makanan yang manis dan melekat sebanyak 66 orang (78,6%) jumlah karies sebanyak 217 (10,9%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 18 orang (21,4%) jumlah karies sebanyak 58 (2,9%), yang mengkonsumsi makanan yang serba asam sebanyak 23 orang (27,4%) jumlah karies sebanyak 85 (4,3%), sedangkan yang tidak suka sebanyak 61 orang (72,6%) jumlah karies sebanyak 190 (9,6%), yang mengkonsumsi makanan yang berupa zat tepung sebanyak 62 orang (73,8%) jumlah karies sebanyak 193 (9,8%), sedangkan yang tidak suka sebanyak 22 orang (26,2%) jumlah karies sebanyak 82 (4,1%), yang mengkonsumsi makanan yang keras sebanyak 51 orang (60,7%) jumlah karies sebanyak 172 (8,7%), sedangkan yang tidak suka sebanyak 33 orang (39,3%) jumlah karies sebanyak 103 (5,2%), yang mengkonsumsi makanan yang bersuhu ekstrim sebanyak 65 orang (77,4%) jumlah karies sebanyak 203 (10,3%), sedangkan yang tidak suka sebanyak 19 orang (22,6%) jumlah karies sebanyak 72 (3,6%), yang mengkonsumsi minuman softdrink sebanyak 53 orang (63,1%) jumlah karies sebanyak 158 (7,9%) sedangkan yang tidak suka sebanyak 31 orang (36,9%) jumlah karies sebanyak 117 (5,9%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan banyaknya karies pada umur 10 tahun keatas adalah 71,2 %, sedangkan dalam penelitian ini dijumpai banyaknya karies adalah

95,3%. Jadi karies gigi pada anak kelas V SD Negeri 102078 Kec. Bandar Khalifah Kab. Serdang Bedagai lebih tinggi dibandingkan pada penelitian sebelumnya sebanyak 24,1%.

Menurut Safrida, 2007 adapun makanan yang menyehatkan gigi dan mulut yakni makanan yang berserat dan banyak mengandung air misalnya semangka nenas, jeruk, kedondong, jambu air, dan sayur-sayuran. Makanan tersebut dapat membantu membersihkan gigitan secara tidak langsung sewaktu seseorang memakan makanan berserat tersebut, sehingga dapat membersihkan dan menyehatkan gigi. Data pernyataan di atas telah mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa dari 84 orang sampel yang telah diteliti dapat dilihat bahwa yang mengkonsumsi makanan yang menyehatkan gigi dan mulut yakni jeruk sebanyak 71 orang (84,5%) jumlah karies sebanyak 190 (9,6%), yang mengkonsumsi nenas sebanyak 57 orang (67,9%) jumlah karies 183 (9,4%), yang mengkonsumsi jambu air sebanyak 47 orang (55,9%) jumlah karies sebanyak 156 (7,9%), yang mengkonsumsi semangka sebanyak 44 orang (52,4%) jumlah karies sebanyak 138 (6,9%), yang mengkonsumsi kedondong sebanyak 30 orang (35,7%) jumlah karies sebanyak 103 (5,2%), yang mengkonsumsi sayur-sayuran sebanyak 25 orang (29,8%) jumlah karies sebanyak 59 (2,9%).

Menurut Safrida, 2007 adapun makanan atau minuman yang dapat merusak kesehatan gigi dan mulut yakni makanan yang serba manis, makanan yang manis dan melekat, makanan yang serba asam, makanan yang berupa zat tepung, makanan yang keras, makanan yang bersuhu ekstrim, minuman softdrink.

Data pernyataan di atas telah mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa dari 84 orang sampel yang telah diteliti dapat dilihat bahwa yang mengkonsumsi makanan yang merusak kesehatan gigi dan mulut yakni yang mengkonsumsi makanan yang manis dan melekat sebanyak 66 orang (78,6%) jumlah karies sebanyak 217 (10,9%), yang mengkonsumsi makanan yang serba asam sebanyak 23 orang (27,4%) jumlah karies sebanyak 85 (4,3%), yang mengkonsumsi makanan yang berupa zat tepung sebanyak 62 orang (73,8%) jumlah karies sebanyak 193 (9,8%), yang mengkonsumsi makanan yang keras sebanyak 51 orang (60,7%) jumlah karies sebanyak 172 (8,7%), yang mengkonsumsi makanan yang bersuhu ekstrim sebanyak 65 orang (77,4%) jumlah karies sebanyak 203 (10,3%). Yang mengkonsumsi minuman softdrink sebanyak 53 orang (63,1%) jumlah karies sebanyak 158 (7,9%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan pada anak kelas V SD Negeri 102078 Kec. Bandar Khalifah Kab. Serdang Bedagai dengan sampel 84 orang dapat disimpulkan bahwa :

1. Banyaknya anak yang menderita karies gigi sebanyak 80 orang (95,3%)
2. Banyaknya anak mengkonsumsi makanan yang menyehatkan gigi dan mulut yakni jeruk sebanyak 71 orang (84,5%), yang mengkonsumsi nenas sebanyak 57 orang (67,9%), yang mengkonsumsi jambu air sebanyak 47 orang (55,9%), yang mengkonsumsi semangka sebanyak 44 orang (52,4%) yang mengkonsumsi kedondong sebanyak 30 orang (35,7%) yang mengkonsumsi sayur-sayuran sebanyak 25 orang (29,8%).
3. Banyaknya anak mengkonsumsi makanan yang merusak kesehatan gigi dan mulut yakni makanan yang manis dan melekat sebanyak 66 orang (76,6%), makanan yang serba asam sebanyak 23 (27,4%), makanan yang berupa zat tepung sebanyak 62 (73,8%), makanan yang keras sebanyak 51 (60,7%), makanan yang bersuhu ekstrim sebanyak 65 (77,4%) dan minuman softdrink sebanyak 53 (63,1%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini., 2007, Prosedur Penelitian, Rineka Cipta, Jakarta
- AG, Haryono., Ruslijanto, Hartono., Muiyono, Dafu., 2000, Metode Penelitian Dan Penyajian Karya Tulis Ilmiah: Buku ajar Mahasiswa, EGC, Jakarta.
- Cramwinckel, B., Konig, G., 1993, Ilmu Kedokteran Gigi Pencegahan, UGM Press, Yogyakarta.
- Graaff, DP., 2005, Tepung Kedelai : bahan makanan Bergizi Untuk Kesehatan, Gramedia Widiasarana Indonesia Yogyakarta.
- Harmoko, D., 1994, Makanan : Wujud, Variasi Dan Fungsinya Serta Cara Penyajiannya Pada Orang Jawa Daerah Isimewa Yogyakarta, Depdikbud, Yogyakarta.
- H, Kathleen., Kuntaraf, Jonathan., 2003, Makanan Sehat, Indonesia Publishing House, Bandung.
- Hosin, Safrida., 2007, Cara-Cara Memelihara Kesehatan Gigi dan Mulut, Universitas Indonesia Press, Jakarta.
- <http://www.Suarakarya.com>. 2006. Medan
- N, Lina., 2001, Metodologi Penelitian, USU Press, Medan.

- Notoadmodjo, Soekidjo., 2002, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.
- Penjaitan, M., 1993, Ilmu Pencegahan Karies Gigi, USU, Medan.
- Politeknik Kesehatan., 2006, Panduan Penyusunan Karya Tulis /Imiah, USU Press, Medan
- Sayogo, Savitri., 2006, Gizi Remaja Putri, Fakultas Kedokteran UI, Jakarta
- Tarigan, R., 1993, Karies Gigi, Hipokrates, Jakarta.