

HUBUNGAN KEBIASAAN MENYIKAT GIGI SEBELUM TIDUR DENGAN TERJADINYA KARIES GIGI PADA SISWA-SISWI SMP SWASTA DARUSSALAM MEDAN TAHUN 2014

Ety Sofia Ramadhan

Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Medan

Abstrak

Menyikat gigi termasuk bagian perawatan gigi dan mulut yang harus dilakukan secara personal, menyikat gigi adalah persoalan yang sangat relatif mudah dilakukan sehingga hal ini perlu ditumbuhkan menjadi suatu kebiasaan. Sebagai kebiasaan yang perlu diwajibkan, kegiatan menyikat gigi seharusnya dilakukan minimal 2 kali sehari yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui atau membuktikan apakah ada hubungan menyikat gigi sebelum tidur dengan terjadinya karies gigi pada siswa-siswi SMP swasta Darussalam Medan. Penelitian ini menggunakan uji *chi-square*, data primer didapat melalui kuesioner dan pemeriksaan langsung ke rongga mulut siswa, sampel penelitian sebanyak 40 orang siswa – siswi SMP Swasta Darussalam Medan. Dari hasil penelitian yang ditemukan mayoritas responden yang menyikat gigi sebelum tidur frekuensi terjadinya karies sebanyak 12,5 %, responden yang tidak melakukan menyikat gigi sebelum tidur frekuensi terjadinya karies 57,5%, nilai $p(0,00)$; $p < 0,05$, secara statistik ada hubungan yang bermakna. disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara menyikat gigi sebelum tidur dengan terjadinya karies gigi.

Kata kunci: Kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur, karies gigi

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan gigi dan mulut menjadi perhatian yang penting dalam pembangunan kesehatan yang salah satunya disebabkan oleh rentannya kelompok anak usia sekolah dari gangguan kesehatan gigi. Usia sekolah merupakan masa untuk meletakkan landasan kokoh bagi terwujudnya manusia berkualitas dan kesehatan merupakan faktor penting yang menentukan kualitas sumber daya manusia (Warni, 2009).

Tujuan dari sikat gigi adalah untuk memelihara kebersihan dan kesehatan mulut terutama gigi serta jaringan sekitarnya. Menurut Boediharjo tujuan pembersihan gigi adalah untuk menghilangkan plak dari seluruh permukaan gigi. Menyikat gigi dianjurkan untuk membersihkan seluruh deposit lunak dan plak pada permukaan gigi dan gusi. Menyikat gigi yang tepat pada waktunya ialah pagi sesudah sarapan dan malam sebelum tidur.

Gangguan kesehatan yang sangat khas dan sering terjadi pada anak-anak adalah penyakit gigi berlubang atau yang dikenal dengan karies gigi (Sudarmoko, 2011). Gigi berlubang atau karies adalah penyakit jaringan keras gigi akibat aktivitas bakteri yang menyebabkan terjadinya pelunakan dan selanjutnya lubang pada gigi (Poltekkes Kemenkes Jakarta, 2012).

Usia anak 12 tahun adalah usia penting untuk diperiksa karena umumnya anak-anak meninggalkan bangku sekolah dasar pada umur 12 tahun. Selain itu, semua gigi permanen diperkirakan sudah erupsi pada kelompok umur ini kecuali gigi molar tiga. Berdasarkan ini, umur 12 tahun ditetapkan sebagai umur pemantauan global untuk karies (Karjati, 2010).

Hasil Depkes RI (2002) dalam Warni (2009) menyimpulkan bahwa masalah kesehatan gigi dan mulut yang paling dikeluhkan adalah penyakit karies gigi. Dari hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2001 disebutkan pula bahwa prevalensi karies gigi aktif pada umur 10 tahun ke atas sebesar 52% dan akan terus meningkatkan seiring dengan bertambahnya umur hingga mencapai 63% pada golongan umur 45-54 tahun, khusus pada kelompok umur anak usia sekolah dasar sebesar 66,8%-69,9% (Depkes RI, 2004).

Sampai saat ini karies masih merupakan problem dalam ilmu kedokteran gigi dan ini prevalensinya cukup tinggi. Karena itu penanggulangannya, terutama pencegahannya tetap memerlukan perhatian, apalagi dengan perubahan pola makan seperti yang terjadi di Indoneisa sekarang ini . makanan yang lebih praktis dan cepat saji lebih disukai, makanan kecil yang sangat mudah diperoleh dalam kemasan menarik, tetapi umumnya bersifat kariogenik, dipromosikan dengan bantuan iklan yang menggoda,

yang menyebabkan anak-anak lebih tertarik (Sundoro, 2007).

Menyikat gigi sangat penting dalam mencegah terjadinya karies. Karena salah satu faktor yang dapat menurunkan frekuensi karies gigi yaitu menyikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur selain itu waktu yang dianjurkan dalam menyikat gigi maksimal 5 menit, menyikat gigi pada waktu pagi hari sesudah sarapan bertujuan untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang melekat di permukaan gigi, sedangkan menyikat gigi pada waktu malam hari bertujuan untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi, dan begitu pentingnya menyikat gigi sebelum tidur karena kuman-kuman yang di dalam mulut beraktifitas, dan aktifitas kuman di malam hari biasanya akan meningkat 2 kali lipat di bandingkan pada siang hari karena saat tidur di mana mulut tidak melakukan aktifitas seperti makan minum, atau berbicara. kemampuan saliva yang berfungsi untuk menetralsir kuman-kuman dalam mulut juga berkurang dan sebanyak apapun kuman dalam mulut, bila kita sudah menyikat gigi dan kondisi mulut sudah bersih dapat di pastikan tidak akan terjadi karies atau peradangan pada gusi yang mengakibatkan terjadinya pembentukan karang gigi (miamiauculz, 2009).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti maka peneliti melakukan penelitian untuk melihat hubungan kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur malam. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP swasta Darussalam Medan.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur dengan terjadinya karies.

Manfaat Penelitian

1. Menambah wawasan pengetahuan siswa-siswi dalam menerapkan ilmu tentang waktu menyikat gigi
2. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi pihak sekolah tentang kejadian karies gigi pada siswa-siswi SMP Swasta Darussalam Medan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai masukan bagi peneliti lain dan sebagai bahan referensi di perpustakaan Jurusan Keperawatan Gigi politeknik kesehatan Medan.

Hipotesis

Adanya pengaruh kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur malam dengan terjadinya karies gigi.

METODE PENELITIAN

Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang di gunakan adalah analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan menyikat gigi sebelum tidur (independent) dengan karies gigi (dependent) pada siswa – siswi SMP Swasta Darussalam medan.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Setiawan, 2010). Sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili suatu populasi (Saryono, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa – siswi SMP swasta Darussalam Medan tahun 2014. Jumlah Populasi dalam penelitian ini berjumlah 471 orang.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Arikunto ; 2006), sampel penelitian adalah berjumlah 40 orang, siswa-siswi SMP Swasta Darussalam Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1.2. Analisa Univariat

Analisa data secara univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden. Analisa ini digunakan untuk memperoleh gambaran masing-masing Variabel independent (bebas) yaitu menyikat gigi sebelum tidur dan variabel dependent yaitu karies gigi.

Tabel 1 Distribusi frekuensi menyikat gigi sebelum tidur malam pada siswa-siswi SMP Swasta Darussalam Medan Tahun 2014.

Menyikat gigi sebelum tidur	frekuensi	Proporsi (%)
Melakukan	16	40
Tidak dilakukan	24	60
Jumlah	40	100

Dari tabel distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa yang menyikat gigi sebelum tidur sebanyak 16 orang (40%) dan yang tidak menyikat gigi sebelum tidur sebanyak 24 orang (60%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi karies gigi siswa-siswi swasta Darussalam Medan Tahun 2014

Karies	Frekuensi	Proporsi (%)
Ada	28	70
Tidak ada	12	30
Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa dari 40 siswa-siswi Swasta Darussalam Medan tahun 2013 karies gigi sebanyak 28 orang (70%) dan tidak karies gigi sebanyak 12 orang (30%).

1.2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat berguna untuk mengetahui hubungan menyikat gigi sebelum tidur dengan terjadinya karies gigi pada siswa-siswi SMP swasta Darussalam Medan tahun 2014 dengan menggunakan uji *chi-square*.

Tabel 3 Distribusi frekuensi hubungan kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur dengan terjadi karies pada siswa-siswi SMP Swasta Darussalam Medan Tahun 2014

Menyikat gigi sebelum tidur	Karies				TOTAL	Sig p
	Ada		tidak ada			
	F	%	F	%		
Melakukan	5	12,5	11	27,5	16	40
Tidak melakukan	23	57,5	1	2,5	24	60
Total	28	70	12	30	40	100

Berdasarkan tabel tabulasi silang diatas, diketahui bahwa dari 40 orang siswa-siswi SMP yang melakukan sikat gigi sebelum tidur 16 orang (40%) dimana yang menderita karies gigi sebanyak 5 orang (12,5%) dan yang tidak mengalami karies gigi 11 orang (27,5%), yang tidak melakukan sikat gigi sebelum tidur sebanyak 24 orang (60%) dimana yang menderita karies gigi 23 orang (57,5%) dan yang tidak menderita karies gigi sebanyak 1 orang (2,5%). Untuk menganalisa hubungan menyikat gigi sebelum tidur dengan karies gigi sig α (0,05), dari nilai signifikasinya probabilitas menyikat gigi sebelum tidur dengan karies adalah sig p (0,00) < nilai sig α (0,05). Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan menyikat gigi sebelum tidur dengan karies.

Pembahasan

Siswa-siswi SMP Swasta Darussalam yang tidak menyikat gigi sebelum tidur sebanyak 24 orang (60%) yang menyikat gigi sebelum tidur sebanyak 16 orang (40%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak siswa SMP Swasta Darussalam yang tidak menyikat gigi sebelum tidur malam, sementara waktu yang terbaik untuk menyikat gigi salah satunya adalah sebelum tidur. Sesuai pendapat Sudarmoko (2011), waktu yang terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan dan sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makan yang menempel di permukaan ataupun disela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menyikat gigi sebelum tidur berguna untuk menahan perkembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi membersihkan gigi dan mulut secara alami, untuk itu gigi harus dalam kondisi bersih selama tidur.

Siswa-siswi SMP Swasta Darussalam yang memiliki karies gigi sebanyak 28 orang (70%) dan yang tidak memiliki karies gigi sebanyak 12 orang (30%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi SMP swasta Darussalam Medan menderita karies gigi.

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian yang terintegrasi dari kesehatan secara keseluruhan, sehingga perihal kesehatan gigi dan mulut perlu dibudayakan di seluruh lingkungan keluarga dan masyarakat. Data terbaru riset kesehatan tahun 2007 oleh Departemen Kesehatan RI menunjukkan bahwa 72,1% penduduk mempunyai pengalaman karies (gigi berlubang).

Siswa-siswi SMP Swasta Darussalam yang melakukan sikat gigi sebelum tidur 24 orang (60%) menderita karies gigi sebanyak 5 orang (12,5%) dan yang

tidak karies sebanyak 11 orang (27,5%), yang tidak melakukan sikat gigi sebelum tidur 16 orang (40%) yang menderita karies 23 orang (57,5%) dan tidak karies 1 orang (2,5%)

Setelah dilakukan uji statistik *chi-square* dengan tindakan kepercayaan 95% dengan sig α (0,05) bahwa nilai signifikansi propabilitasnya menyikat gigi sebelum tidur dengan karies gigi adalah sig p (0,00) < nilai sig α (0,05). Hal ini membuktikan bahwa “ Ada hubungan menyikat gigi sebelum tidur dengan terjadinya karies gigi pada siswa-siswi SMP swasta Darussalam Medan”.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Bedi Oktrianda (2011) karies menjadi salah satu bukti tidak terawatnya kondisi gigi dan mulut masyarakat Indonesia. Menyikat gigi merupakan masalah yang sering diabaikan oleh masyarakat. Penyebab karies gigi salah satunya karena sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi. Upaya preventif yang paling efektif adalah menjaga kebersihan gigi dan mulut dari sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi. Upaya yang dapat dilakukan salah satunya dengan menyikat gigi secara teratur dan benar, antara lain dilakukan setelah makan atau saat akan tidur malam. Mengingat pentingnya fungsi gigi maka sejak dini kesehatan gigi anak-anak perlu diperhatikan dalam rangka tindakan pencegahan karies gigi. Walaupun kegiatan menyikat gigi merupakan kegiatan yang sudah umum namun masih ada kekeliruan baik dalam pengertiannya maupun dalam pelaksanaannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Siswa-siswi SMP Swasta Darussalam yang tidak menyikat gigi sebelum tidur sebanyak 24 orang (60%) yang menyikat gigi sebelum tidur sebanyak 16 orang (40%).
2. Siswa-siswi SMP Swasta Darussalam yang memiliki karies gigi sebanyak 28 orang (70%) dan yang tidak memiliki karies gigi sebanyak 12 orang (30%).
3. Siswa-siswi SMP Swasta Darussalam yang melakukan sikat gigi sebelum tidur 24 orang (60%) menderita karies gigi sebanyak 5 orang (12,5%) dan yang tidak mengalami karies sebanyak 11 orang (27,5%), Siswa yang tidak melakukan sikat gigi sebelum tidur 16 orang (40%) menderita karies 23 orang (57,5%) dan tidak menderita karies 1 orang (2,5%)
4. Hasil uji statistik *chi-square* dengan tindakan kepercayaan 95% dengan sig α (0,05) bahwa nilai signifikansi propabilitasnya menyikat gigi sebelum tidur dengan karies gigi adalah sig p (0,00) < nilai sig α (0,05). Hal ini membuktikan bahwa Ada hubungan menyikat gigi sebelum tidur dengan terjadinya karies gigi.

Saran

1. Diharapkan bagi pihak-pihak terkait untuk selalu menumbuhkan kebiasaan menyikat gigi

- sebelum tidur malam, dengan mengingatkan melalui media-media informasi yang tersedia.
2. Diharapkan guru dan staf pendidik perlu memberikan informasi tentang kesehatan gigi dan mulut terutama tentang pentingnya menyikat gigi sehingga pelajar tidak hanya sekedar mengetahui tentang kesehatan gigi dan mulut tetapi diharapkan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- M. Sopiudin Dahlan 2011. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Machfoedz, ireham. 2008. *Menjaga kesehatan gigi dan mulut anak-anak Ibu Hamil* Yogyakarta: Fitramaya
- Miamiauculz, 2009. *Pentingnya Melakukan Hal Ini Sebelum Tidur*, diakses 2
(<http://miamiauculz.wordpress.com/2009/11/28/pe-ntingnya-melakukan-hal-ini-sebelum-tidur/>)
- Notoatmodjo, soekidjo. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Panjaitan M. *Ilmu pencegahan karies gigi*. Ed ke-1. Medan : Universitas Sumatera Utara Press, 1997:11-22.
- Pintauli S., Hamada T. *Menuju gigi dan mulut sehat*. Medan : USU Press, 2008: 10-15
- Ramadhan, Ardyan Gilang. 2010. *Serba – serbi Kesehatan Gigi dan mulut*, Jakarta.
- Shinta Margareta. 2012 *101 Tips Dan terapi alami agar Gigi Putih dan Sehat* Yogyakarta: pustaka cerdas
- Tarigan R. *Karies gigi*. Hipokrates, Jakarta, 1999 : 1-2.
- Tim Poltekkes kemenkes Jakarta, 2012. *Kesehatan remaja dan solusinya*. Jakarta, Salemba Medika.