

EFEKTIVITAS KUMUR DENGAN SEDUHAN TEH HIJAU DAN LARUTAN LISTERINE TERHADAP OHI-S PADA SISWA/I KELAS VIII BSMP SWASTA CERDAS BANGSA JL. TITI KUNING NAMORAMBE LINK. VISIDOREJO DELITUA TAHUN 2014

Rosdiana T. Simaremare, Hasny, Yetti Lusiani
Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Medan

Abstrak

Obat kumur saat ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk membantu kita dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Teh hijau dapat membantu meningkatkan kesehatan jaringan pendukung gigi dan membantu mencegah terjadinya debris dan karies gigi. Selain itu, teh hijau terdapat kandungan Katekin (Cateckin) yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri patogen yang dapat merusak jaringan gigi (Ajisaka, 2012). Menurut American Dental Assosiation (ADA) pada tahun 2003, listerine adalah obat yang aman karena efektif untuk mencegah radang gusi dan menghilangkan plak gigi serta efektif membunuh bakteri di mulut sebagai antiseptik. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah Pre Experimental dengan rancangan One Shot Case Study untuk membandingkan pengaruh berkumur antara seduhan teh hijau dan larutan listerine terhadap OHI-S pada siswa/i Kelas VIII B SMP Swasta Cerdas Bangsa JL. Titi Kuning Namorambe Link. VI Sidorejo Delitua Tahun 2014. Berkumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine efektif dalam menurunkan OHI-S, hal ini dapat dilihat dari hasil persentase setelah berkumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine. Setelah berkumur dengan seduhan teh hijau terdapat 13 siswa/i yang mempunyai kategori OHI-S baik (65%), 7 siswa/i yang mempunyai kategori sedang (35%), dan kategori OHI-S buruk tidak ada. Sedangkan persentase setelah berkumur dengan larutan listerine terdapat 18 siswa/i yang mempunyai kategori OHI-S baik (90%), 2 siswa/i yang mempunyai kategori OHI-S sedang (10%), dan kategori OHI-S buruk tidak ada. Maka dapat disimpulkan berkumur dengan menggunakan larutan listerine lebih efektif dibandingkan dengan seduhan teh hijau. Karena larutan listerine lebih efisien dalam penggunaannya tanpa harus membutuhkan waktu yang lama.

Kata kunci : Teh Hijau, Listerine

PENDAHULUAN

Menurut WHO, sehat adalah suatu keadaan sejahtera, sempurna fisik, mental, dan sosial serta tidak hanya terbatas pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja.

Adapun menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992, sehat adalah suatu keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Bastiansyah, 2008).

Kesehatan gigi adalah bagian integral dari kesehatan umum, sehingga perlu bagi kesehatan gigi untuk senantiasa meningkatkan kemampuan sesuai dengan perkembangan kesehatan pada umumnya. Dalam pembangunan kesehatan pemerintah tentunya membutuhkan orang-orang yang dapat memberikan penjelasan mengenai kesehatan gigi kepada masyarakat tentang arti atau cara hidup sehat menurut aturan-aturan yang ada dalam bidang kesehatan, terutama kesehatan gigi, contoh dari aturan-aturan tersebut misalnya: cara menggosok gigi yang benar dan efisien, cara pengobatan sederhana, cara penyediaan makanan

bergizi seimbang dan bermanfaat bagi kesehatan gigi dan mulut.

Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga 2004 menyebutkan 39% penduduk Indonesia menderita penyakit gigi dan mulut. Angka tersebut bukan merupakan angka yang dapat diabaikan, karena telah terbukti bahwa penyakit gigi dan mulut dapat secara signifikan mempengaruhi produktivitas masyarakat. Karena itu, perlu dilakukan suatu kampanye yang terus menerus untuk menurunkan angka penderita penyakit gigi dan mulut.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007, prevalensi penduduk yang mempunyai masalah kesehatan gigi dan mulut adalah 23% dan 1,6% penduduk telah kehilangan seluruh gigi aslinya. Dari jumlah yang menerima perawatan, data pengobatan dari tenaga kesehatan adalah 29,6%. Kesehatan gigi dapat mendukung percepatan tujuan Millennium Development Goals (MDGS) pada tahun 2015 dengan melakukan upaya UKGM. UKGM adalah suatu usaha kesehatan gigi dan mulut yang dibentuk di masyarakat untuk menunjang derajat kesehatan gigi dan mulut yang optimal.

Plak adalah suatu lapisan lengket yang merupakan kumpulan dari bakteri. Plak ini akan mengubah karbohidrat atau gula yang berasal dari makanan menjadi asam cukup kuat yang cukup merusak gigi (Rahmadhan, 2010). Plak merupakan salah satu faktor terbentuknya debris dan kalkulus. Debris adalah endapan berwarna putih di sekitar gigi, terdiri dari sisa-sisa makanan dan jaringan mati akibat peradangan. Debris yang tidak dibersihkan dapat berubah menjadi karang gigi. Karang gigi ialah suatu endapan keras yang menempel di permukaan gigi berwarna mulai dari kuning sampai cokelat kehitam-hitaman, permukaan kasar, plak yang tidak dibersihkan dan dari endapan bahan-bahan kasar, air ludah, dan serum darah serta sisa makanan.

Obat kumur saat ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk membantu kita dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Salah satunya dengan cara berkumur-kumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine. Teh hijau dapat membantu meningkatkan kesehatan jaringan pendukung gigi dan membantu mencegah terjadinya debris dan karies gigi. Dalam Jurnal Of Periodontology, tim peneliti dari Kyushu University di Fukuoka Jepang telah berhasil menganalisis dan mengevaluasi secara komprehensif 940 pasien pria yang berusia antara 49-59 tahun. Keseluruhan pasien setidaknya masih memiliki 20 gigi dan memiliki penyakit gigi yang lazim ditemukan pada usia tersebut seperti radang gusi dan kerusakan jaringan gigi. Selain itu pada teh hijau terdapat kandungan Katekin (Cateckin) yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri *pathogen* yang dapat merusak jaringan gigi (Ajisaka, 2012).

Penggunaan listerine sebagai larutan kumur untuk pembersih mulut saat ini banyak digunakan oleh masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa produk yang menggunakan alkohol seperti Listerine mungkin efektif untuk mencegah kondisi seperti radang gusi, mereka tidak membunuh bakteri di mulut. Bau mulut merupakan hasil senyawa sulfur yang dilepaskan oleh bakteri. Seseorang dengan gigi berlubang atau gusi bengkak memiliki lebih banyak bakteri yang berkembang biak di mulut. Penelitian telah menunjukkan bahwa obat kumur yang memiliki bahan aktif klorin dioksida dan zink efektif menetralkan bau mulut.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana Efektivitas kumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine terhadap OHI-S pada siswa/i kelas VIII B SMP Swasta Cerdas Bangsa JL. Titi Kuning Namorambe Link. VI Sidorejo Delitua Tahun 2014

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas kumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine terhadap OHI-S pada siswa/i kelas VIII B SMP Swasta Cerdas Bangsa JL. Titi Kuning Namorambe Link. VI Sidorejo Delitua Tahun 2014.

Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi siswa/i SMP Swasta Cerdas Bangsa.

1. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pihak sekolah dalam merencanakan upaya meningkatkan kesehatan gigi pada siswa/i SMP Swasta Cerdas Bangsa.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain dan sebagai bahan referensi di perpustakaan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan Jurusan Keperawatan Gigi Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah Pre Experimental dengan rancangan One Shot Case Study untuk membandingkan pengaruh berkumur antara seduhan teh hijau dan larutan listerine terhadap OHI-S pada siswa/i Kelas VIII B SMP Swasta Cerdas Bangsa JL. Titi Kuning Namorambe Link. VI Sidorejo Delitua Tahun 2014.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan adalah hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa/i SMP Swasta Cerdas Bangsa. Pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan langsung ke mulut siswa/i yang menjadi sampel. Setelah seluruh data terkumpul, membuat analisa data dengan cara membuat tabel distribusi frekuensi untuk masing-masing kelompok sampel. Kemudian dilakukan pengolahan data secara deskriptif.

Tabel A.1

Distribusi Frekuensi OHI-S Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Berkumur Dengan Seduhan Teh Hijau Pada Siswa/I SMP Swasta Cerdas Bangsa

No. Kriteria OHI-S	OHI-S Sebelum Berkumur		OHI-S Sesudah Berkumur		
	Jumlah Siswa	Jumlah OHI-S Rata-Rata	Jumlah Siswa	Jumlah OHI-S	OHI-S Rata-Rata
1. Baik	5	3,81	13	11,69	0,89
2. Sedang	9	17,95	7	12,37	1,76
3. Buruk	6	19,06	0	0	0
Jumlah	20	40,82	20	24,06	2,65

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari seluruh siswa/i mempunyai kriteria OHI-S buruk dengan OHI-S rata-rata 5,92 sebelum berkumur seduhan teh hijau, namun setelah berkumur dengan seduhan teh hijau ditemukan 13 siswa/i dengan rata-rata 0,89 yang memiliki OHI-S kategori baik, 7 siswa/i dengan rata-rata 1,76 memiliki OHI-S kategori sedang, sedangkan siswa/i yang memiliki kriteria buruk tidak ada. Maka rata-rata OHI-S adalah sebesar 2,65 yang berarti dalam kategori sedang.

Tabel A.2
Distribusi Frekuensi OHI-S Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Berkumur Dengan Larutan Listerine Pada Siswa/I SMP Swasta Cerdas Bangsa

No.	Kriteria OHI-S	OHI-S Sebelum Berkumur		OHI-S Sesudah Berkumur	
		Jumlah Siswa	Jumlah OHI-S Rata-Rata	Jumlah Siswa	Jumlah OHI-S Rata-Rata
1.	Baik	9	5,88	18	0,39
2.	Sedang	10	19,42	2	3,56
3.	Buruk	1	3,6	0	0
Jumlah		20	28,9	20	24,06

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari seluruh siswa/i mempunyai kriteria OHI-S buruk dengan OHI-S rata-rata 6,19 sebelum berkumur larutan listerine, namun setelah berkumur dengan larutan listerine ditemukan 18 siswa/i dengan rata-rata 0,39 yang memiliki OHI-S kategori baik, 2 siswa/i dengan rata-rata 1,78 memiliki OHI-S kategori sedang, sedangkan siswa/i yang memiliki kriteria buruk tidak ada. Maka rata-rata OHI-S adalah sebesar 2,17 yang berarti dalam kategori sedang.

Tabel A.3
Distribusi Frekuensi OHI-S Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Berkumur Dengan Seduhan Teh Hijau Pada Siswa/I SMP Swasta Cerdas Bangsa

No.	Kriteria OHI-S	Sebelum Berkumur		Sesudah Berkumur	
		Jumlah Siswa	%	Jumlah Siswa	%
1.	Baik	5	25	13	65
2.	Sedang	9	45	7	35
3.	Buruk	6	30	0	0
Jumlah		20	100	20	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum berkumur dengan seduhan teh hijau 5 siswa/i (25%) mempunyai kriteria baik, 9 siswa/i (45%) mempunyai kriteria sedang, dan 6 siswa/i (30%) mempunyai kriteria buruk, dan setelah berkumur dengan seduhan teh hijau terdapat 13 siswa/i (65%) memiliki OHI-S dengan kriteria baik, 7 siswa/i (35%) memiliki OHI-S dengan kriteria sedang, dan tidak ditemukan siswa/i (0%) yang memiliki OHI-S dengan kriteria buruk.

Tabel A.4
Distribusi Frekuensi OHI-S Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Berkumur Dengan Larutan Listerine Pada Siswa/I SMP Swasta Cerdas Bangsa

No.	Kriteria OHI-S	Sebelum Berkumur		Sesudah Berkumur	
		Jumlah Siswa	%	Jumlah Siswa	%
1.	Baik	9	45	18	90
2.	Sedang	10	50	2	10
3.	Buruk	1	5	0	0
Jumlah		20	100	20	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum berkumur dengan larutan listerine 9 siswa/i (45%) mempunyai kriteria baik, 10 siswa/i (50%) mempunyai

kriteria sedang, dan 1 siswa/i (5%) mempunyai kriteria buruk, dan setelah berkumur dengan larutan listerine terdapat 18 siswa/i (90%) memiliki OHI-S dengan kriteria baik, 2 siswa/i (10%) memiliki OHI-S dengan kriteria sedang, dan tidak ditemukan siswa/i (0%) yang memiliki OHI-S dengan kriteria buruk.

Pembahasan

Seperti yang diketahui, menurut Ajisaka (2012), teh hijau dapat membantu mengurangi kerusakan gigi. Teh hijau mengandung fluoride yang diperlukan untuk menjaga kesehatan gigi tetap kuat dan sehat. Teh hijau juga mengandung Katekin yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri pathogen yang dapat merusak jaringan gigi. Menurut American Dental Assosiation (ADA) pada tahun 2003, listerine adalah obat yang aman karena efektif untuk mencegah radang gusi dan menghilangkan plak gigi serta efektif membunuh bakteri di mulut sebagai antiseptik.

Dari hasil penelitian yang telah didapat, maka diketahui dari 20 siswa/i memiliki OHI-S buruk dengan OHI-S rata-rata 5,92 sebelum berkumur seduhan teh hijau, setelah berkumur dengan seduhan teh hijau ditemukan 13 siswa/i dengan rata-rata 0,89 yang memiliki OHI-S kategori baik, 7 siswa/i dengan rata-rata 1,76 memiliki OHI-S kategori sedang, dan 0 siswa/i yang memiliki kriteria buruk tidak ada. Rata-rata OHI-S setelah berkumur seduhan teh hijau adalah sebesar 2,65 yang berarti dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa seduhan teh hijau dapat membantu menurunkan OHI-S karena kandungan katekin efektif untuk menghambat pertumbuhan bakteri di mulut.

Sedangkan dari 20 siswa/i sebelum berkumur dengan larutan listerine diketahui bahwa mempunyai kriteria OHI-S buruk dengan OHI-S rata-rata 6,19. Namun, setelah berkumur dengan larutan listerine ditemukan 18 siswa/i dengan rata-rata 0,39 yang memiliki OHI-S kategori baik, 2 siswa/i dengan rata-rata 1,78 memiliki OHI-S kategori sedang, dan 0 siswa/i yang memiliki kriteria buruk tidak ada. Rata-rata OHI-S setelah berkumur larutan listerine adalah sebesar 2,17 yang berarti dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat diketahui bahwa larutan listerine efektif untuk mencegah radang gusi dan menghilangkan plak gigi serta efektif membunuh bakteri di mulut sebagai antiseptik.

Dengan hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa larutan apa saja dapat digunakan untuk menurunkan angka OHI-S. Hal ini berarti faktor lain yang juga harus diperhatikan yang dapat mempengaruhi kebersihan gigi dan mulut atau OHI-S adalah lamanya waktu berkumur, cara berkumur, serta banyaknya jumlah larutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka didapatkan kesimpulan bahwa :

1. Kriteria OHI-S sesudah berkumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine yaitu 2,65 dan 2,17 yang berarti dalam kategori sedang.

2. Berkumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine efektif dalam menurunkan OHI-S, hal ini dapat dilihat dari hasil persentase setelah berkumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine. Setelah berkumur dengan seduhan teh hijau terdapat 13 siswa/i yang mempunyai kategori OHI-S baik (65%), 7 siswa/i yang mempunyai kategori sedang (35%), dan kategori OHI-S buruk tidak ada (0%). Sedangkan persentase setelah berkumur dengan larutan listerine terdapat 18 siswa/i yang mempunyai kategori OHI-S baik (90%), 2 siswa/i yang mempunyai kategori OHI-S sedang (10%), dan kategori OHI-S buruk tidak ada (0%).
3. Ada perbedaan antara berkumur dengan seduhan teh hijau dan larutan listerine terhadap penurunan OHI-S sebesar 0,48.

Saran

1. Diharapkan kepada pihak sekolah agar lebih memperhatikan kebersihan gigi dan mulut siswa/i SMP Swasta Cerdas Bangsa.
2. Diharapkan kepada siswa/i SMP Swasta Cerdas Bangsa supaya berkumur agar dapat meningkatkan kebersihan gigi dan mulut, seperti berkumur dengan seduhan teh hijau atau larutan listerine, terutama

setelah makan siang yang tidak memungkinkan bagi anak sekolah untuk menyikat gigi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajisaka, 2012. *Teh Khasiatnya* Dasyat, Stomata. Surabaya.
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta. Jakarta.
- Boedihardjo, 1985. *Pemeliharaan Kesehatan Gigi Keluarga*, Airlangga University Press. Surabaya.
- Bastiansyah E., 2008. *Panduan Lengkap: Membaca Hasil Tes Kesehatan*, Penebar Plus. Jakarta.
- Herjulianti, E., Tati S. Indriani., Sri A., 2002. *Pendidikan Kesehatan Gigi*, EGC. Jakarta.
- Kristin Ningrum, E. dan Mey Murti, 2012. *Dasyatnya Khasiat Herbal untuk Hidup Sehat*, Dunia Sehat. Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta. Jakarta.
- Putri H., Eliza H., dan Neneng N, 2010. *Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras Dan Jaringan Pendukung Gigi*, EGC. Jakarta.
- Rahmadhan, A. G., 2010. *Serba Serbi Kesehatan Gigi dan Mulut*, Bukune. Jakarta.
- Zaluchu, 2011. *Praktis Penelitian Kesehatan*, Perdana Publishing. Medan..