

KEBIASAAN BURUK YANG MENIMBULKAN KARIES PADA SANTRI PONDOK PESANTREN

*Bad Habits That Cause Caries
In The Student of Boarding School*

Rega Regiawan^{1*}, Yenni Hendriani Pratiwi^{1**}, Tiurmina Sirait^{1***},
Megananda Hiranya Putri^{1****}

¹Jurusan Keperawatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Bandung,

*Email: rega.regiawan00046@gmail.com, **Email: yhpratiwi@gmail.com,

Email: tiurmina.sirait@gmail.com, *Email: mhiranyaputri@yahoo.com

ABSTRACT

Bad habits are behaviors that are carried out repeatedly and can cause damage or harm. One of the damage that bad habits can cause to teeth is caries. This study aimed to determine what bad habits were carried out by the Student of Islamic Boarding School. This type of research is a descriptive study where the data will be processed and presented in a frequency distribution table. The subjects of this study were the Student of Islamic Boarding School. Sampling was carried out by purposive sampling and using the slovin formula so that one hundred samples were obtained from the student of Islamic Boarding School. Data collection in this study used questionnaires distributed to respondents online. The results showed that the bad habits that cause caries in the student of Islamic Boarding School are smoking, consuming cariogenic foods, mouth breathing, drinking soft drinks, bruxism and eating sweet foods.

Keywords: *bad habits, caries*

ABSTRAK

Kebiasaan buruk merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dan dapat menyebabkan kerusakan atau bahaya, salah satu kerusakan yang dapat disebabkan oleh kebiasaan buruk pada gigi adalah karies. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebiasaan buruk apa saja yang dilakukan oleh Santri Pondok Pesantren. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dimana data akan diolah lalu disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Subjek penelitian ini adalah Santri Pondok Pesantren. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling dan menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan seratus sampel dari Santri Pondok Pesantren. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden secara daring. Hasil penelitian diketahui bahwa kebiasaan buruk yang menimbulkan karies pada Santri Pondok Pesantren adalah merokok, mengkonsumsi makanan kariogenik, bernafas dengan mulut, minum minuman bersoda, bruxism dan mengemut makanan manis.

Kata kunci: kebiasaan buruk, karies

PENDAHULUAN

Pada tahun 2017 diperkirakan penyakit mulut terdapat 3,5 miliar orang yang terkena di seluruh dunia. Kondisi yang paling banyak yaitu kasus karies yang diperkirakan 2,3 miliar pada gigi permanen dan 532 juta pada gigi sulung.¹

Proporsi terbesar masalah gigi di Indonesia adalah gigi rusak atau berlubang (45,3%). Masalah Kesehatan mulut yang mayoritas dialami penduduk Indonesia adalah gusi bengkak dan keluar bisul (abses) sebesar 14%.²

Karies merupakan penyakit yang terdapat pada jaringan keras, yaitu

dentin, email dan sementum, yang disebabkan oleh bakteri dalam suatu karbohidrat. Karies juga berhubungan dengan perilaku menyikat gigi dan kebiasaan seperti makan makanan yang manis, kurang berserat dan makanan yang lengket.³

Kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan secara pengulah yang sering dari suatu Tindakan dimulai dari sadar kemudian menjadi tidak sadar. Kebiasaan yang terjadi dalam mulut terbagi menjadi 2, yaitu fisiologis dan non fisiologis. Kebiasaan fisiologis seperti mengunyah, berbicara dan menelan. Kebiasaan non fisiologis adalah kebiasaan yang dapat menimbulkan bahaya atau bisa disebut kebiasaan buruk seperti bernafas dengan mulut.⁴ Frekuensi dalam suatu kebiasaan dapat mempengaruhi tingkat kerusakan yang akan terjadi.⁵

Pesantren yaitu suatu lembaga yang merupakan proses perkembangan sistem pendidikan nasional. Pondok pesantren tidak hanya tentang keislaman karena pondok pesantren ini sudah ada dari masa kekuasaan Hindu-Buddha, sehingga islam tinggal mengislamkan Lembaga yang sudah ada. Tetapi banyak juga Lembaga yang di pelopori oleh islam.⁶ Pesantren ini mewajibkan santrinya untuk tinggal di asrama. Kegiatan santri dimulai pukul 04.00-22.00 WIB, dan kegiatan sudah diatur ketika bangun sampai tidur kembali. Dalam kegiatannya santri diwajibkan untuk bergerak cepat karena kegiatannya yang cukup padat.⁶

Fasilitas kesehatan gigi dan mulut masih belum tersedia oleh karena itu dalam kesehatan gigi dan mulut masih kurang. Para santri kurang peduli dalam menjaga kesehatan giginya karena kegiatan yang padat. Tidak adanya fasilitas kesehatan gigi dan mulut menyulitkan santri untuk mengobati permasalahan giginya.⁷

Hasil penelitian yang dilakukan pada santri pondok pesantren menunjukkan perilaku kebersihan gigi dan mulut masih kurang dengan hasil 19 orang (50%) kriteria sedang dan 6 orang

(15,79%) kriteria buruk, dengan indek DMF-T 4,37 termasuk kriteria sangat tinggi dan tingkat karies dikategorikan pengalaman karies yang sedang.⁷

Penelitian lain mengenai hubungan kebiasaan buruk dengan terjadinya kejadian karies dengan hasil penelitian 1227 (25,5%) dari 4806 anak memiliki kebiasaan buruk seperti bernafas melalui mulut, bruxism, kebiasaan menghisap botol susu dan kebiasaan buruk yang di teliti memiliki hubungan dengan terjadinya karies. oleh karena itu peneliti ingin melihat gambaran kebiasaan buruk dengan kejadian karies yang terjadi di pondok pesantren.⁸

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran kebiasaan buruk yang menimbulkan karies pada Santri Pondok Pesantren. Sampel yang digunakan berjumlah 100 orang dari 2070 populasi, menggunakan rumus slovin untuk menentukan jumlah sampel yang diambil. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu Santri Putra, Santri yang memiliki riwayat karies dan Santri dari kelas 1 TMI sampai dengan Peserta Masa Bakti (PMB), serta tidak ada kriteria eksklusi.

Penelitian dilakukan setelah mendapatkan izin dari pihak kampus dan pihak pondok, setelah mendapatkan izin peneliti memberikan pengarahan kepada responden mengenai penelitian yang dilakukan. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner dari *google form* kepada responden secara daring. Setelah data terkumpul lalu data diolah menjadi tabel frekuensi.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan kebiasaan buruk apa saja yang dilakukan perminggu dan jumlah kariesnya. Kebiasaan buruk yang paling banyak dilakukan yaitu mengkonsumsi makanan kariogenik. Sampel dengan

kebiasaan buruk mengemut makanan manis dan mengkonsumsi makanan kariogeni memiliki jumlah karies terbanyak.

Tabel 2 menunjukkan berapa lamanya kebiasaan buruk yang dilakukan oleh sampel. Kebiasaan yang paling banyak dilakukan lebih dari 2

tahun adalah mengkonsumsi makanan kariogenik sebanyak 71 orang.

Tabel 3 menunjukkan jumlah karies yang dimiliki oleh sampel. Jumlah karies yang dimiliki berbeda-beda dan sebanyak 27 responden memiliki karies yang lebih dari 2.

Tabel 1. Frekuensi Kebiasaan Buruk Yang Dilakukan Perminggu Dan Jumlah Karies

<i>Bad Habit</i>	Frekuensi	Jumlah Karies			N (orang)	%
		1 Gigi	2 Gigi	>2 Gigi		
Merokok	Jarang	5	3	1	53	53%
	Sedang	10	7	3		
	Sering	3	6	16		
Bernafas Melalui Mulut	Jarang	4	3	1	26	26%
	Sedang	4	6	4		
	Sering	2	2	-		
Mengunyah Daun Sirih atau Tembakau	Jarang	3	-	-	3	3%
	Sedang	-	-	-		
	Sering	-	-	-		
Mengonsumsi Makanan Kariogenik	Jarang	1	-	-	73	73%
	Sedang	7	6	2		
	Sering	11	22	24		
Minum Minuman Bersoda	Jarang	6	10	2	72	72%
	Sedang	7	16	17		
	Sering	2	4	8		
Bruxism	Jarang	-	-	1	24	24%
	Sedang	2	6	3		
	Sering	7	3	2		
Mengemut Makanan Manis	Jarang	1	-	1	64	64%
	Sedang	7	3	1		
	Sering	4	23	24		

Tabel 2. Frekuensi Berdasarkan Lamanya Kebiasaan Buruk Yang Dilakukan Oleh Sampel

<i>Bad Habit</i>	N	Jumlah sampel yang melakukan kebiasaan buruk (orang)		
		< 2 Tahun	2 Tahun	>2 Tahun
Merokok	53	20	11	23
Bernafas Melalui Mulut	26	7	2	17
Mengunyah Daun Sirih atau Tembakau	3	2	0	1
Mengonsumsi Makanan Kariogenik	73	2	0	71
Minum Minuman Bersoda	72	7	5	60
Bruxism	24	3	4	17
Mengemut Makanan Manis	64	2	3	59

Tabel 3. Jumlah Karies Yang Dimiliki Oleh Sampel

Karies	N	%
1 Gigi	38 orang	38%
2 Gigi	35 orang	35%
>2 Gigi	27 orang	27%
Total	100 orang	100%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan kebiasaan buruk yang menimbulkan karies pada Santri pondok Pesantren adalah merokok, sering mengonsumsi makanan kariogenik, mengonsumsi minuman bersoda, sering mengemut makanan manis, bernafas melalui mulut dan bruxism, sedangkan mengunyah daun tembakau dilakukan ketika kecil karena mengikuti orang tuanya dan sekarang sudah tidak dilakukan kembali.

Kebiasaan buruk yang dilakukan oleh sampel berbeda beda, dan pada satu orang bisa memiliki lebih dari satu kebiasaan buruk. Kebiasaan yang paling banyak dilakukan yaitu mengonsumsi makanan kariogenik dengan jumlah 73 orang, mengonsumsi minuman bersoda 72 orang dan mengemut makanan manis 64 orang.

Dari hasil penelitian sebanyak 24 orang memiliki kebiasaan mengemut makanan manis yang dilakukan 3 kali dalam seminggu memiliki karies lebih dari 2 gigi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumini, Amikasari, dan Nurhayati pada tahun 2014 pada anak prasekolah dengan hasil penelitian dari 33 responden yang diteliti, sebanyak 26 anak memiliki karies dengan frekuensi sering melakukan kebiasaan buruk tersebut. Mengemut makanan manis dapat mempermudah terjadinya karies karena gula yang terdapat pada makanan manis akan diubah menjadi asam oleh bakteri melalui metabolisme, dan semakin lama makanan manis ada dimulut maka akan mempermudah terjadinya karies.⁹

Dari hasil penelitian sebanyak 24 orang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kariogenik yang dilakukan 3 kali dalam seminggu memiliki karies lebih dari 2 gigi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan sampel berjumlah 268 orang, sebanyak 196 orang yang sering mengonsumsi makanan kariogenik

memiliki karies. Sering mengonsumsi makanan kariogenik akan mempermudah terjadinya karies karena sisa makan yang tertinggal akan di ubah oleh bakteri yang ada pada plak menjadi asam, hal ini bisa menyebabkan karies.⁵

Dari hasil penelitian sebanyak 16 orang memiliki kebiasaan merokok yang dilakukan lebih dari 3 kali dalam seminggu memiliki karies lebih dari 2 gigi, sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa orang yang merokok dengan timbulnya karies pada siswa SMK di Kota Malang memiliki persentase 52,4% perokok dan memiliki karies. Merokok dapat membantu dalam meningkatkan karies, hal ini dikarenakan jumlah bakteri pada perokok lebih tinggi dan penurunan pH pada air liur, sehingga karies akan mudah meningkat pada orang yang merokok.¹⁰

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa santri pondok pesantren yang memiliki kebiasaan buruk merokok sebanyak 53%, bernafas melalui mulut sebanyak 26%, sering mengonsumsi makanan kariogenik sebanyak 73%, sering meminum minuman bersoda sebanyak 72%, *bruxism* sebanyak 24%, dan mengemut makanan manis dengan jumlah 64%.

DAFTAR RUJUKAN

1. E. Bernabe, W. Marcenes. Dkk. 2020. Global, Regional, and National Levels and Trends in Burde of Oral Conditions from 1990 to 2017: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease 2017 study. *Dental Reseach* 99: 362-373.
2. Kemenkes. 2018. Laporan Riskesdas 2018.
3. Budisuari, Made Asri, Oktarina, dan Mikrajab, Muhammad Agus. 2010. Hubungan Pola Makan dan Kebiasaan Menyikat Gigi dengan Kesehatan Gigi dan Mulut. dalam *Buletin Penelitian Kesehatan*. 13(1); 83-91.

4. Motta, Lara Jansiski, Alfaya, Thays Almelda, dkk. 2012. Gender as risk factor for mouth breathing and other harmful oral habits in preschoolers. dalam *braz.j oral scl.* 11(03): 377: 380.
5. Subekti, Ani, Putri, Rizky Amalia, Asri, Lutfhi, Prahesti, Anggi Ratna, dan Nadyatin, Nisrina. Analysis of Cariogenic Food Consumption Towards Children in Primary Schools in Tembalang Sub-District, Semarang City. *Jurnal Kesehatan Gigi.* 7(2): 147-150.
6. Majid, Nurholish. 1997. Bilik-Bilik Pesantren. PARAMADINA.
7. Firmansyah, Dhony. 2016. Gambaran Status Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Santri Putra kelas 3 MTS Pondok Pesantren Al Basyariyah. *Karya Tulis Ilmiah.* Bandung. Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Bandung.
8. Anggela, Sindi. 2020. Hubungan Kebiasaan Buruk (Bad Habits) dengan Kejadian Karies Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Karya Tulis Ilmiah.* Palembang: Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Palembang.
9. Ratih, Ida Ayu Dewi Kumala, dan Dewi, Ni Luh Putu Sita Indra. 2019. Hubungan Perilaku Makan Permen dengan Kejadian Karies Pada Siswa SD 1 Dawan Kaler Kabupaten Klungkung Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Gigi.* 6 (2): 1-4.
10. Vellappally, Sajith, Fiala, Zdenek, Smejkalova, Jindra, Jacob, Vimal, dan Shriharsha, Pilathadka. 2007. Influence of tobacco use in dental caries development. dalam *Cent Eur J Public.* 15(3): 116-121.