

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) sehat adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala penyakit, baik fisik, mental dan sosial. Untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat diselenggarakan upaya kesehatan pendekatan pemeliharaan, pendekatan peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit dan berkesinambungan kesehatan gigi merupakan salah satu upaya pembangunan kesehatan di Indonesia.

Kebersihan gigi dan mulut merupakan suatu kondisi atau keadaan terbebasnya gigi dari plak dan *calculus*, keduanya selalu terbentuk pada gigi dan meluas ke seluruh permukaan gigi, hal ini disebabkan karena rongga mulut bersifat basah, lembab dan gelap, yang menyebabkan kuman dapat berkembang biak (Farida, 2012). Berdasarkan hasil survey Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, menyebutkan bahwa sebanyak 45,3% masyarakat Indonesia memiliki permasalahan kesehatan gigi dan mulut seperti gigi rusak, berlubang, dan sakit. Salah satu indikator kesehatan gigi dan mulut adalah tingkat kebersihan rongga mulut yang menurut kementerian RI target *oral hygiene index simplified (OHI-S)* rata-rata adalah $< 1,2$. Hal tersebut dapat dilihat dari ada tidaknya deposit-deposit organik seperti material alba, sisa makanan, kalkulus, debris, dan plak.

Mengunyah adalah proses penghancuran makanan secara mekanik yang terjadi di dalam rongga mulut seperti, gigi-geligi, rahang, lidah, palatum, dan otot-otot pengunyahan (Mukti, 2014).

Makanan berserat adalah makanan yang mempunyai daya pembersih gigi yang baik. Seperti nanas, pir, apel, stroberi, pepaya, semangka, dan bengkoang mengandung banyak air. Buah apel membantu untuk merangsang gusi, meningkatkan aliran air liur di mulut dan mencegah penumpukan plak pada permukaan gigi (Cut dan Amiruddin, 2017). Bengkoang (*Pachyrhizus erosus*) termasuk buah yang memiliki banyak serat dan kandungan air yang tinggi. Bengkoang merupakan buah yang termasuk pembersih alami rongga mulut (self cleansing) yang memiliki kaya akan vitamin C, kalsium, fosfor dan serat makanan (Hendra, 2018).

Plak merupakan lapisan yang terbentuk dari sisa makanan yang menempel pada gigi yang bereaksi dengan ludah, bakteri, enzim, dan asam. Lengketan berisi bakteri yang terbentuk pada permukaan gigi dan plak terjadi ketika makan yang mengandung karbohidrat, minuman ringan, kue atau permen dan tersisa pada gigi. Pembersihan gigi yang kurang baik menyebabkan plak semakin melekat (Koagouw, 2016). Plak dapat dihilangkan dengan kontrol plak yang terdiri atas tiga cara yaitu: mekanik, kimiawi, dan alamiah. Kontrol plak secara alamiah adalah dengan cara mengunyah makanan berserat. Mengunyah buah yang segar, berserat, dan berair dapat membantu membersihkan rongga mulut, terlebih merangsang sekresi saliva yang berguna melindungi gigi (Koagouw, 2016).

Hasil penelitian Hidayati dalam jurnal Cut dan Amiruddin (2017) menunjukkan mengunyah buah apel dapat menurunkan indeks plak, sebelum mengunyah buah apel indeks plak 1,77 dan sesudah mengunyah buah apel indeks plak 0,80. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan Budiati dalam jurnal Hendra (2018) diketahui bahwa ternyata buah bengkoang memiliki efek mekanis yang dapat menurunkan indeks plak gigi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Mengunyah Buah Apel dan Buah Bengkoang terhadap Penurunan Plak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut: “Bagaimana efektifitas mengunyah buah apel dan buah bengkoang dapat menurunkan plak”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas mengunyah buah apel dan buah bengkoang terhadap penurunan plak.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup karya tulis ilmiah ini adalah efektifitas mengunyah buah apel dan buah bengkoang terhadap penurunan plak.