

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan menurut WHO adalah keadaan baik secara menyeluruh termasuk kondisi fisik, mental, dan sosialnya, tidak sekedar ketiadaan suatu penyakit atau kecacatan. Kesehatan yang perlu diperhatikan selain kesehatan tubuh secara umum adalah kesehatan gigi dan mulut. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan nomor 89 Tahun 2015 tentang Upaya Kesehatan Gigi dan Mulut, kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dalam rongga mulut yang memungkinkan individu makan, berbicara dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi, gangguan estetika, dan ketidaknyamanan. (Kemenkes RI, 2016)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyatakan proporsi penduduk Indonesia kurang konsumsi sayuran dan buah-buahan sebesar 95,4%. Menurut WHO konsumsi buah-buahan untuk hidup sehat 150 gram per orang per hari, sedangkan menurut Kementerian Pertanian RI tingkat konsumsi buah di Indonesia masih rendah. Rata-rata konsumsi buah-buahan masyarakat Indonesia tahun 2020 sebesar 88,56 gram/hari. Hal tersebut sangat disayangkan mengingat memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan berserat dan berair dapat berfungsi sebagai pembersih gigi alami.

Makanan berserat dan berair bagus untuk kesehatan tubuh dan juga bagus untuk kesehatan gigi dan mulut. Berbagai macam buah dan sayur merupakan

asupan yang aman untuk gigi. Buah dan sayur mengandung serat yang sangat efektif dan berfungsi sebagai pembersih gigi alami. Selain itu mengunyah buah dan sayur juga sangat baik untuk memberikan efek pemijatan pada gusi dan menyegarkan aroma mulut. Manfaat dari buah-buahan lain adalah kemampuannya untuk dapat melakukan *self cleansing* terhadap rongga mulut (Lita, 2007)

Buah apel adalah salah satu buah yang di gemari masyarakat indonesia. Apel di gemari karena rasanya yang manis dan kandungan gizinya yang tinggi. Di balik bentuknya yang menggoda ternyata buah apel mempunyai banyak khasiat, kandungan air dan vitamin yang tinggi, serta kalori yang cukup kecil. Apel berasal dari kawasan barat daya asia kini, buah ini banyak di kembangkan di Eropa, Amerika Utara, Cina, Jepang, Turki, Iran, Argentina, dan Australia (Budiana, 2013)

Status kebersihan gigi dan mulut seseorang diketahui dari nilai debris indeksnya. Indeks debris dapat di pengaruhi oleh jenis makanan yang dimakan seseorang. Jenis makanan ini dapat berupa makanan yang berserat, berair atau makanan manis, lunak, melekat. Indeks debris juga dapat di pengaruhi oleh faktor kebiasaan seperti menyikat gigi sesudah makan, dan sebelum tidur. Indeks debris ini dapat di turunkan dengan cara memakan makanan yang berserat dan berair contohnya apel. (Tarigan, 2012)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan oleh Aljufri, dkk (2018) di JKG Poltekkes Kemenkes Padang dengan jumlah 20 responden. Dari hasil pemeriksaan sebelum mengkonsumsi buah apel di dapat skor debris 1,45

dikategorikan kriteria sedang. Dan hasil dari pemeriksaan setelah mengkonsumsi buah apel rata-rata debris indeks mengalami penurunan menjadi 0,35 dengan kriteria baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ilma, dkk (2021) pada Siswa kelas VII SMPN 39 Surabaya Provinsi Jawa Timur dengan jumlah 40 siswa. Dari hasil pemeriksaan sebelum mengkonsumsi buah apel di dapat skor debris 3,7 dikategorikan buruk. Dan hasil dari pemeriksaan setelah mengkonsumsi buah apel dengan 32 kali pengunyahan di dapat skor 0.96 dengan kriteria sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratama, dkk (2021) yang berjudul Efektifitas Mengunyah Buah Apel (Anna) Yang di Kupas Kulitnya dan Tidak di Kupas Kulitnya Terhadap Penurunan Debris Indeks Pada Murid SDN Batukerbuy IV Pamekasan. Dari hasil pemeriksaan sebelum mengkonsumsi buah apel di dapat skor debris 2,15 dengan kategori buruk. Dan hasil dari pemeriksaan sesudah mengkonsumsi buah apel dengan 32 kali pengunyahan di dapat skor 0,98 dengan kriteria sedang

Berdasarkan uraian penelitian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepustakaan yang berjudul **“PENGARUH MENGGONSUMSI BUAH APEL DALAM MENURUNKAN DEBRIS INDEKS”**

B. Tujuan

Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Mengkonsumsi Buah Apel Dalam Menurunkan Debris Indeks.

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup yang digunakan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini adalah Studi Literatur yang bersifat deskriptif untuk mengetahui Pengaruh Mengonsumsi Buah Apel Dalam Menurunkan Debris Indeks.