

PENGARUH KEBIASAAN MENGGOMSUMSI KOPI YANG DAPAT MENIMBULKAN STAIN DI PUSKESMAS LAROMPONG KEC. LAROMPONG KAB. LUWU

Munadirah, Nurwiyana Abdullah

ABSTRAK

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling di gemari banyak orang. Salah satu dari efek meminum kopi yaitu gangguan pada gigi. Dengan minum kopi dapat menyebabkan gigi seseorang berlubang, dan menimbulkan karang gigi menjadi kuning. Bahan yang tercantum dalam kopi yaitu kafein. Kafein ini menyebabkan noda gigi. Kafein juga memiliki lapisan plak yang ada pada permukaan gigi akan ternoda sambil meminum kopi. Selain itu kafein sendiri bisa berdampak buruk pada sistem kardiovaskuler tubuh seperti adanya peningkatan denyut jantung dan memicu meningkat tekanan darah. Stain merupakan masalah estetika yaitu pewarnaan pada permukaan gigi. Stain dapat disebabkan oleh tembakau, teh, dan kopi. Ditambah lagi oral hygiene yang buruk dapat menyebabkan pembentukan plak dan kalkulus juga dapat mempengaruhi warna gigi. Noda gigi atau stain adalah deposit berwarna pada permukaan gigi. Pada anak-anak biasanya terjadi karena kurang menjaga kebersihan gigi. Sedangkan pada orang dewasa disebabkan terbiasa mengonsumsi zat yang berwarna. Kebiasaan meminum kopi atau mengonsumsi makanan yang mengandung pewarna menjadi penyebab terbentuknya noda gigi yang menghasilkan permukaan kasar. Akibatnya, sisa makanan dan bakteri akan mudah menempel. Penumpukan sisa makanan dan bakteri ini disebut plak. Jika tidak dilakukan kontrol plak maka akan mengeras menjadi karang gigi. Stain juga bisa menyatu dengan deposit lunak (plak) dan karang gigi. Berdasarkan hasil analisis data bahwa ternyata semakin banyak kita mengonsumsi kopi, maka pembentukan stain lebih banyak.

Kata Kunci: Kebiasaan, Minuman Kopi, Stain

PENDAHULUAN

Pada umumnya penilaian orang lain pertama kali adalah dari penampilannya. Senyuman, hal kecil tapi dampaknya sangat besar terhadap penampilan secara keseluruhan. Selain wajah, bibir ada juga yang memegang peran penting dalam mempengaruhi indahnya senyuman yaitu gigi. Memiliki senyum yang indah dengan gigi yang sehat dan putih adalah idaman semua orang dengan gigi yang sehat dan putih sehingga membuat seseorang lebih muda dan percaya diri. Perubahan warna gigi dapat menimbulkan persoalan estetika terutama kopi. apabila terjadi pada gigi anterior. Tuntutan estetika inilah yang sering membuat seseorang melakukan perawatan pada giginya.

Sejarah kopi diawali dari seorang penggembala kambing Abessynia yang menemukan tumbuhan kopi sewaktu ia menggembala, hingga jadi minuman yang bergensi para aristokrat di Eropa. Bahkan oleh Bethoven menghitung sebanyak 60 biji kopi untuk setiap cangkir kopi yang mau dinikmatinya. Sejak penemuan tumbuhan kopi tersebut kemudian seorang Sufi Ali Bin Omar

dari Yaman menjadikan rebusan kopi sebagai obat penyakit kulit dan obat-obatan lainnya. Di kota London, coffee house (rumah kopi) pertama di buka di George Yard di Lombard Street dan di Paris, kedai kopi dibuka pada tahun 1671 di Saint German Fair.

Sedangkan di Amerika, kopi dijadikan sebagai minuman nasional di Amerika Serikat dan menjadi menu utama di meja-meja makan pagi. Meskipun perkembangan kopi begitu pesat pada abad-abad itu tetapi orang-orang Arab telah lebih dulu memonopolinya sebagai tanaman, dan mereka hanya mengespor kopi yang sudah di goreng. Sedangkan penyebaran tumbuhan kopi ke Indonesia dibawa seorang berkebangsaan Belanda pada abad ke-17 sekitar tahun 1646 yang mendapatkan biji arabika mocca dari Arabia ke Jakarta. Kopi arabika pertama-tama ditanam dan dikembangkan di sebuah tempat di timur Jatinegara, yang menggunakan tanah pertikelir Kesawung yang kini lebih dikenal Pondok Kopi.

Kopi merupakan salah satu minuman yang paling di gemari banyak orang. Dari setiap

orang di dunia, salah satunya adalah peminum kopi. Sebuah penelitian yang dimuat dalam *journal of neurology neurosurgery and psychiatry* tahun 2002 menyimpulkan bahwa minum lebih dari 5 gelas kopi perhari akan meningkatkan resiko terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah. Kopi adalah sejenis minuman, saat ini kopi adalah no 2 yang paling banyak diperdagangkan setelah minyak bumi. Total 6,7 juta ton kopi diproduksi dalam waktu 1998-2000 saja. Diperkirakan tahun 2010, produksi kopi dunia akan mencapai 7 juta ton per tahun. Dan kopi merupakan sumber utama kafein.

Salah satu dari efek meminum kopi yaitu gangguan pada gigi. Dengan minum kopi dapat menyebabkan gigi seseorang berlubang, dan menimbulkan karang gigi menjadi kuning.

Bahan yang tercantum dalam kopi yaitu kafein. Kafein ini menyebabkan noda gigi. Kafein juga memiliki lapisan plak yang ada pada permukaan gigi akan ternoda sambil meminum kopi. Selain itu kafein sendiri bisa berdampak buruk pada sistem kardiovaskuler tubuh seperti adanya peningkatan denyut jantung dan memicu meningkat tekanan darah.

Stain merupakan masalah estetika yaitu pewarnaan pada permukaan gigi. Stain dapat disebabkan oleh tembakau, teh, dan kopi. Ditambah lagi oral hygiene yang buruk dapat menyebabkan pembentukan plak dan kalkulus juga dapat mempengaruhi warna gigi.

Noda gigi atau stain adalah deposit berwarna pada permukaan gigi. Pada anak-anak biasanya terjadi karena kurang menjaga kebersihan gigi. Sedangkan pada orang dewasa disebabkan terbiasa mengkonsumsi zat yang berwarna. Kebiasaan merokok, minum teh, kopi atau mengkonsumsi makanan yang mengandung pewarna menjadi penyebab terbentuknya noda gigi yang menghasilkan permukaan kasar. Akibatnya, sisa makanan dan bakteri akan mudah menempel. Penumpukan

sisa makanan dan bakteri ini disebut plak. Jika tidak dilakukan kontrol plak maka akan mengeras menjadi karang gigi. Stain juga bisa menyatu dengan deposit lunak (plak) dan karang gigi. Karang gigi berwarna hitam, menimbulkan bau tidak sedap dan dapat mengiritasi gusi sehingga terjadilah peradangan gusi. Bila tidak dirawat, akan berlanjut merusak jaringan penyangga gigi sehingga gigi akan goyah dan kemudian tanggal.

Warna gigi yang terlihat kuning atau berubah dari warna normalnya, bisa jadi karena faktor tertentu. Di antaranya:

1. Sering mengkonsumsi kopi/minuman dengan kadar warna yang pekat.
2. Merokok
3. Makanan yang merusak gigi

Sebuah penelitian yang dimuat dalam *journal of neurology neurosurgery and psychiatry* tahun 2002 menyimpulkan bahwa minum lebih dari 5 gelas kopi perhari akan meningkatkan resiko terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah. Kafein dapat menyebabkan juga noda gigi. Karena kafein juga memiliki lapisan plak yang ada pada permukaan gigi akan ternoda sambil minum kopi, yang mengarah ke noda kopi *ekstrinsik*, yang dapat diobati dengan mudah.

Kandungan tanin dalam teh atau kopi bisa mengubah warna lapisan terluar gigi atau enamel. Akibatnya, permukaan gigi akan tampak berwarna kehitaman atau kecoklatan, noda pada gigi akan lebih mudah terbentuk pada permukaan gigi yang kasar, baik akibat plak gigi maupun permukaan anatomi gigi yang tidak rata.

Stain adalah deposit berpigmen pada permukaan gigi. Stain merupakan masalah estetika dan tidak menyebabkan peradangan pada gingiva. Menurut Grossman (1995) pewarnaan yang diakibatkan oleh noda yang terdapat di dalam email dan dentin. Stain adalah perubahan warna yang ditemukan pada

permukaan gigi. Menurut Grossman perubahan warna gigi dapat diklasifikasikan sebagai *ekstrinsik* dan *intrinsik*, perubahan warna *ekstrinsik* ditemukan pada permukaan luar gigi dan biasanya berasal dari lokal, misalnya noda tembakau yang menyebabkan warna gigi menjadi coklat ke kuning-kuningan sampai hitam. Sedangkan perubahan warna *intrinsik* adalah pewarnaan gigi yang diakibatkan oleh noda yang terdapat didalam email dan dentin, penyebabnya adalah penumpukan atau penggabungan bahan-bahan didalam struktur gigi.

Penyebab perubahan gigi menurut Walton dan Torabinejab (1996) perubahan warna dapat terjadi pada saat atau setelah terbentuknya email dan dentin penyebab perubahan warna gigi dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu karena noda alamiah dan pewarnaan *iatrogenik*. Penyebab noda alamiah perubahan warna gigi disebabkan oleh sejumlah noda permukaan gigi setelah gigi erupsi. Noda alamiah mungkin berada pada permukaan atau berkaitan didalam struktur gigi, kadang-kadang

diakibatkan pada efek atau karena cedera trauma.

Gangguan yang diakibatkan oleh stain terutama adalah masalah estetis. Endapan stain yang menebal dapat membuat kasar permukaan gigi yang selanjutnya akan menyebabkan penumpukan plak sehingga mengiritasi gusi didekatnya. Stain tertentu mengindikasikan dilakukannya evaluasi kebersihan mulut dan perawatan yang berkaitan dengan kebersihan mulut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *observasi analitik* yaitu melakukan pemeriksaan langsung dan melihat, serta mengukur karakteristik yang dilakukan peneliti untuk mencari hubungan atau pengaruh antar variable. Populasi diambil dari Puskesmas Larompong Kec. Larompong Kabupaten Luwu. Pengambilan sample dilakukan secara langsung pada pasien atau masyarakat yang datang ke puskesmas. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2014.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Data Indikator Stain Pada Puskesmas Larompong Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu

INDIKATOR STAIN	1 kali	2 kali	3 kali	4 kali	5 kali	N	%
BAIK	-	-	-	-	-	0	0 %
SEDANG	3	2	2	1	-	8	22,9%
BURUK	-	2	8	6	11	27	77,1%
Total						35	100%

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa Distribusi Data Indikator Stain dengan kriteria

Baik sebanyak 0%, kriteria sedang sebanyak 22,9%, dan kriteria buruk sebanyak 77,1%.

Tabel 2. Distribusi data indikator stain yang terjadi pada laki-laki dan perempuan

Jenis Kelamin	Indikator stain			%		
	Baik	Sedang	Buruk	Baik	Sedang	Buruk
Laki –laki	-	6	22	-	17,14%	62,85%
Perempuan	-	2	5	-	5,71%	14,28%
N		8	27	-	22,85%	77,13%

Orang yang mengkonsumsi kopi per/harinya yaitu 1-5 kali per/hari. Di mana yang minum kopi 1 kali per/hari indicator stainnya (Sedang) sebanyak 3 orang, yang meminum 2 kali per/hari indicator stainnya (Sedang 2 orang dan 2 orang Buruk) yang minum 3 kali per/hari indicator stainnya adalah (2 orang sedang dan 8 orang buruk). Yang 4 kali per/hari indicator stainnya (1 orang yang sedang dan 6 orang yang buruk), sedangkan yang mengkonsumsi kopi 5 kali per/hari indicator stainnya sebanyak (11 orang yang buruk). Populasi saya ambil dari data puskesmas Larompong Kabupaten Luwu sebanyak 40 orang dan sampel sebanyak 35 orang dari umur 18 tahun sampai 50 tahun.

Dari data di atas dapat kita lihat bahwa pada pasien laki-laki yang indicator stainnya sedang itu sebanyak 17,14%, dan yang buruk 62,28%. Sedangkan pasien perempuan yang indicator stainnya sedang sebanyak 5,71% dan yang buruk sebanyak 14,28%. Indikator stain paling tinggi yaitu Buruk sebanyak 77,13% dan yang sedang 22,85%. Dimana di ketahui bahwa ternyata semakin banyak kita mengkonsumsi kopi maka pembentukan stain lebih banyak.

PEMBAHASAN

Perubahan warna gigi dapat menimbulkan persoalan estetika bukan cuman merokok, teh, tetapi kopi juga salah satu penyebab terjadinya perubahan warna gigi. Di mana bahan kopi yang tercantum yaitu kafein di mana kafein ini menyebabkan noda pada gigi (stain). Selain itu kafein sendiri bisa berdampak buruk pada sistem kardiovaskuler tubuh seperti adanya peningkatan denyut jantung dan memicu peningkatan tekanan darah.

Pada umumnya penilaian orang yang pertama kali adalah dari penampilannya. Senyuman hal kecil tapi dampaknya sangat besar terhadap penampilan secara keseluruhan. Memiliki senyum yang indah dengan gigi yang

sehat dan putih adalah idaman seseorang lebih muda dan percaya diri.

Stain merupakan masalah estetika yaitu pewarnaan gigi. Pada orang dewasa di sebabkan terbiasa mengkonsumsi zat yang berwarna salah satunya adalah kopi. Stain juga bisa menyatu dengan deposit lunak (plak) dan karang gigi. Karang gigi berwarna hitam, menimbulkan bau tidak sedap dan dapat mengiritasi gusi sehingga terjadilah peradangan gusi. Bila tidak dirawat, akan berlanjut merusak jaringan penyangga gigi sehingga gigi akan goyah dan kemudian tanggal. Ternyata dari hasil penelitian yang dilakukan, orang yang mengkonsumsi kopi per/hari yaitu 1-5 kali per/hari. Di mana yang minum kopi 1 kali per/hari indicator stainnya (Sedang) sebanyak 3 orang, yang meminum 2 kali per/hari indicator stainnya (Sedang 2 orang dan 2 orang Buruk) yang minum 3 kali per/hari indicator stainnya adalah (2 orang sedang dan 8 orang buruk). Yang 4 kali per/hari indicator stainnya (1 orang yang sedang dan 6 orang yang buruk), sedangkan yang mengkonsumsi kopi 5 kali per/hari indicator stainnya sebanyak (11 orang yang buruk). Populasi saya ambil dari data puskesmas Larompong Kabupaten Luwu sebanyak 40 orang dan sampel sebanyak 35 orang dari umur 18 tahun sampai 50 tahun.

Dari data di atas dapat kita lihat bahwa pada pasien laki-laki yang indicator stainnya sedang itu sebanyak 17,14%, dan yang buruk 62,28%. Sedangkan pasien perempuan yang indicator stainnya sedang sebanyak 5,71% dan yang buruk sebanyak 14,28%.

Pada penelitian ini dijelaskan pembentukan stain yang meliputi Baik, Sedang, dan Buruk. Dimana data yang saya peroleh pada penelitian ini yaitu indikator stain baik 0%, sedang 22,9% dan yang buruk 77,1%.

Dapat kita simpulkan bahwa indikator stain paling tinggi yaitu Buruk sebanyak 77,13%

dan yang sedang 22,85%. Dimana di ketahui bahwa ternyata semakin banyak kita mengkomsumsi kopi maka pembentukan stain lebih banyak.

Sebuah penelitian yang dimuat dalam *Journal Of Neurology Neurosurgery And Psychiatry* tahun 2002 menyimpulkan bahwa minum lebih dari 5 gelas kopi perhari akan meningkatkan resiko terjadinya kerusakan pada dinding pembuluh darah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

- a. Kebiasaan mengkonsumsi kopi menjadi pemicu/ penyebab terjadinya noda pada gigi yang menghasilkan permukaan yang kasar.
- b. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ternyata ada pengaruh orang yang mengkomsumsi kopi terhadap pembentukan stain karena semakin banyak kita mengkomsumsi kopi maka pembentukan stain lebih banyak.

SARAN

Bagi pasien agar dapat mengetahui dampak dari mengkomsumsi kopi lebih dari 5 gelas perhari, sebisa mungkin mengurangi agar tidak menimbulkan noda pada gigi, dan mempengaruhi penampilan estetik.

DAFTAR PUSTAKA

Ardyan Gilang Rahmadan, 2010. **Serba – Serbi Kesehatan Gigi Dan Mulut**. Jakarta cetakan pertama Bukune.

Donna pratiwi, 2007. **Pendidikan Kesehatan Gigi**, Jakarta, cetakan pertama penerbit buku Kompas.

Dokter sehat, 2007. **Efek Negatif dan Positif Minuman Kopi**, jakarta di upload pada tanggal 07 february 2010, (online) alamat web <http://doktersehat.com/efek-negatif-positif-minuman-kopi>. Di akses pada tanggal 13 maret 2014.

Famela, 2008. **Gigi Kuning Akibat Teh dan Kopi**, jakarta di upload pada tanggal 16 mei 2012, (online) alamat web <http://famela.kompas.com/read/2012/05/16/1437225/Gigi.Kuning.Akibat.Teh.dan.Kopi>, di akses pada tanggal 13 maret 2014.

H. German Lukman, 2008. **Pengertian Kopi**, jakarta di upload pada tanggal 31 july 2008 alamat web <http://trivalez.wordpress.com/2008/07/31/Pengertian-Kopi> di akses pada tanggal 13 maret 2014.

Juniatri dkk. 2013 **Pengaruh merokok dan minuman berwarna terhadap pembentukan stain**, skripsi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Hasanuddin, Makassar <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/7963>. Diakses pada tanggal 13 maret 2014.

Hermawan Rudi, 2010. **Menyehatkan Daerah Mulut**, yogyakarta, cetakan pertama buku biru.

Gumelar Yuni, 2012. **Pewarnaan Pada Gigi (Stain)**, di upload pada tanggal 04 oktober 2012 alamat web <http://yunigumelar.blogspot.com/2012/10/pewarnaan-pada-gigi-stain.html>. di akses pada tanggal 14 maret 2014.

Greene dkk, 1964 -1987. **Kriteria skor indeks debris dan kriteria penilaian debris dan calculus**. Di upload pada tanggal 03 juni 2014 alamat web <http://www.scribd.com/doc/164554063/Indeks-Kebersihan-Gigi-Dan-Karies>. di akses pada tanggal 14 maret 2014.