

HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGOSOK GIGI PADA MALAM HARI DALAM MENGANTISIPASI KARIES PADA MURID DI SDN RALLA 2 KAB. BARRU

SYAMSUDDIN ABU BAKAR

ABSTRAK

Kebiasaan menggosok gigi pada malam hari adalah tingkah laku yang dilakukan terus menerus dalam membersihkan gigi sebelum tidur malam yang memperhatikan pelaksanaan menggosok gigi sebelum tidur malam, alat menggosok gigi, dan cara menggosok gigi, menggosok gigi yang efektif adalah sebelum tidur malam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies pada murid di SDN Ralla 2 Kab. Barru. Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan desain case control. Populasi pada penelitian ini adalah anak kelas III, IV, dan V dengan sejumlah 50 responden yang dipilih secara simple random sampling di SDN Ralla 2 Kab. Barru. Uji statistik menunjukkan ada hubungan bermakna antara kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies dengan P value 0,004 menggunakan uji spearman. Saran dari peneliti ini adalah keluarga dan guru memiliki peran dan tanggung jawab dalam mengajarkan, mengawasi dan memandu anak untuk menerapkan kebiasaan menggosok gigi yang baik pada malam hari.

Kata Kunci : kebiasaan, Menggosok Gigi, Karies Gigi

PENDAHULUAN

Menurut Depkes (2007) kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan secara komprehensif karena dampaknya sangat luas sehingga perlu penanganan segera sebelum terlambat, kebiasaan menggosok gigi merupakan hal terpenting, berdasarkan data waktu menyikat gigi menunjukkan bahwa perilakuelihara diri masyarakat Indonesia dalam kesehatan mulut masih sangat rendah. Hal ini ditunjukkan oleh data bahwa 91,1% penduduk Indonesia sudah menyikat gigi, namun hanya 7,3% yang berperilaku benar dalam menyikat gigi. (Sari, 2014)

Gigi merupakan satu kesatuan dengan anggota tubuh kita yang lain. Kerusakan pada gigi dapat mempengaruhi kesehatan anggota tubuh lainnya, sehingga akan terganggu aktivitas tetapi mulut merupakan bagian yang penting dari tubuh kita dan dapat dikatakan bahwa mulut adalah cermin dari kesehatan gigi karena

banyak penyakit umum mempunyai gejala-gejala yang dapat dilihat dalam mulut. (Rahim,2015)

Karies gigi atau karies Dentis adalah suatu penyakit jaringan karies gigi yang diakibatkan oleh mikroorganisme pada karbohidrat yang dapat dipermentasikan sehingga terbentuk asam dan kritis. Akibatnya terjadinya dimeneralisasi pada jaringan karies gigi. Ada empat faktor utama yang menyebabkan terjadinya karies menurut Langlais, yaitu host (gigi), mikroorganisme, lingkungan dan waktu. (Rahim,2015)

Karies gigi menjadi salah satu masalah kesehatan serius pada anak usia sekolah, anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6 sampai 12 tahun (Potter & Perry, 2015). Di Indonesia prevalensi karies mencapai 85% pada anak-anak usia sekolah (Lukihardianti, 2011). Berdasarkan survei world Health Organization (WHO) tahun 2007, sebanyak 77% anak Indonesia berusia

12 tahun menderita karies gigi. (Wahyuningkintarsih, 2009).

Peneliti, Caputi dan Varvara (2015) mengungkapkan bahwa laki-laki memiliki pengalaman karies yang lebih rendah dibandingkan perempuan pada anak sekolah usia 9 tahun di Abruzzo Itali. Dengan demikian, karies gigi juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius pada anak usia sekolah. (Rahim, 2015)

Riyanti (2005) berpendapat upaya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sebaiknya dilakukan sejak usia dini. Usia sekolah dasar merupakan saat yang ideal untuk melatih kemampuan motoric seorang anak, termasuk diantaranya menggosok gigi kemampuan menggosok gigi secara baik dan benar merupakan factor cukup penting untuk pemeliharaan gigi dan mulut. (Sari, 2014)

Kebiasaan masyarakat Indonesia dalam menggosok gigi masih kurang baik. Survei Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007 mengungkapkan bahwa 90,7% masyarakat Indonesia yang menggosok gigi setelah makan pagi hanya 12% dan sebelum tidur hanya 28,7% dengan wanita lebih banyak yang menerapkan gosok gigi sebelum tidur malam (31,6%)

PEMBAHASAN

Kebiasaan menggosok gigi

Kebiasaan menggosok gigi merupakan tingkah laku membersihkan gigi yang dilakukan seseorang secara terus menerus. Menurut Wong DKK, (2008) mengungkapkan bahwa kebiasaan menggosok gigi yang baik merupakan cara yang paling efektif untuk mencegah karies gigi. Menggosok gigi dapat menghilangkan plak atau deposit bakteri lunak yang melekat pada gigi yang menyebabkan karies gigi.

dibandingkan pria (25,5%). (Wahyuningkintarsih, 2009). Menggosok gigi pada waktu yang optimal dilakukan setelah makan di pagi hari dan sebelum tidur malam (Wong, Hockenberry, Wilson, Winkelstein, & Schwartz, 2008). Menggosok gigi setelah makan di pagi hari bertujuan untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel setelah makan dan sebelum tidur malam bertujuan untuk membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel setelah makan malam (Potter & Perry, 2005). Dengan demikian, kebiasaan masyarakat Indonesia dalam menggosok gigi masih kurang baik. (Rahim, 2015)

Sekolah Dasar Negeri Ralla 2 terletak di pedesaan Kecamatan Tanete Riaja, Kab. Barru. Disekolah tersebut memiliki jumlah murid 101 dari berbagai usia di mulai dari umur 6-12 tahun. Survey awal yang dilakukan di SDN Ralla 2 terhadap beberapa murid, sebagaimana besar memiliki karies dan hanya beberapa murid yang bebas karies serta hanya sebagian kecil yang menggosok gigi pada malam hari. Dan sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian tentang kesehatan gigi dan mulut di SDN Ralla 2 Kab. Barru.

Oleh karena itu kebiasaan menggosok gigi yang baik dapat turut mencegah terjadinya karies gigi. (Rahim, 2015)

Menurut Poetter dan Perry (2005) kebiasaan menggosok gigi yang baik di malam hari adalah setelah makan malam atau sebelum tidur malam. Kebiasaan anak menggosok gigi malam hari adalah tingkah laku yang dilakukan terus menerus dalam membersihkan gigi sebelum tidur malam yang memperhatikan pelaksanaan menggosok gigi sebelum tidur malam, alat

menggosok gigi, dan cara menggosok gigi, menggosok gigi yang efektif adalah sebelum tidur malam. (Rahim,2015)

Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan dan sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel di permukaan atau disela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menggosok gigi sebelum tidur, berguna untuk menahan pengembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi untuk membersihkan gigi dan mulut secara alami. Untuk itu usahakan agar gigi betul-betul dalam keadaan kondisi yang bersih sebelum tidur. Ketika bangun pagi, masih relatif bersih, sehingga gosok gigi bisa dilakukan setelah selesai sarapan. (Hidayat & Tandiar,2016)

Kriteria Sikat gigi yang baik

Gagang sikat harus lurus, supaya memudahkan mengontrol gerakan penyikatan. Kepala sikat tidak lebar dan membulat supaya tidak melukai jaringan lunak lain seperti pipi, saat menyikat gigi bagian belakang. Bulu sikat yang dipilih lembut agar tidak melukai gusi dan mudah masuk ke sela-sela gigi. (Erwana,2013)

Cara Menyikat Gigi

Ada beberapa macam cara menyikat gigi, menurut Erwana (2015) :

1. Gerakan horizontal

Gerakan horizontal ini bisa diaplikasikan di hampir seluruh permukaan gigi. Namun, utamanya pada gigi yang memiliki permukaan kunyah, seperti gigi geraham kecil dan geraham besar.

2. Teknik vertical

Teknik vertical adalah salah satu gerakan yang termasuk mudah, dan secara tidak langsung di aplikasikan dalam gerakan penyikatan gigi sehari-hari. Gerakan menyikat gigi dengan Teknik vertical adalah naik turun. Posisi bulu sikat membentuk sudut 45° terhadap sumbu gigi.

3. Teknik roll

Teknik ini dimulai dengan menempatkan bulu sikat gigi pada leher gusi (bagian perbatasan antara gigi dan gusi) dengan ujung bulu sikat menghadap kebawah dan bergerak 180° sampai bulu sikat gigi menghadap keatas untuk gigi bawah. Sementara untuk menghadap ke atas dulu, kemudian melengkung 180° sampai menghadap kebawah. Gerakan dilakukan secara perlahan-lahan supaya tidak merusak gusi.

4. Teknik charter

Persiapan teknik menyikat gigi versi charter ini dilakukan sama dengan gerakan vertikal dan teknik roll, yaitu dengan meletakkan bulu sikat menekan pada gigi dengan arah bulu sikat menghadap permukaan kunyah/oklusi gigi, kemudian di arahkan 45° pada daerah leher gigi. Pada teknik charter, sikat gigi di gerakkan, tetapi di getarkan. Tekan bulu sikat setelah diletakkan 45° pada daerah leher gigi dan sela-sela gigi untuk memastikan bulu sikat masuk ke daerah sela gigi (interdental), kemudian getarkan dengan gerakan memutar kecil minimal 10 kali pada tiap-tiap area dalam mulut.

5. Teknik bass

Teknik menyikat ini memiliki tujuan untuk membersihkan daerah sekitar leher gigi. Berbeda dengan teknik lain,

teknik bass memiliki variasi gerakan untuk gigi depan dan belakang.

6. Teknik stilmam
Teknik ini di aplikasikan untuk menekan bulu sikat dari arah gusi ke gigi secara berulang-ulang.
7. Teknik sirkular
Teknik ini menggunakan gerakan sirkular, yaitu gerakan memutar, yang diaplikasikan seluruh gigi, baik depan samping maupun belakang.
8. Teknik fisiologis
Buku sikat diletakkan tegak lurus pada permukaan gigi, dengan tangkai sikat gigi di pegang secara horizontal atau mendatar. Selanjutnya sikat digerakkan dari arah bawah ke atas, dan dari atas ke bawah sesuai teknik horizontal (kiri-kanan-kiri).
9. Teknik kombinasi
Teknik yang paling sering digunakan masyarakat pada umumnya. Menggabungkan teknik horizontal (maju mundur), teknik vertikal (atas bawah), teknik sirkular (memutar-mutar). Teknik kombinasi ini termasuk baik karena menggunakan teknik berbeda untuk tiap gigi berdasarkan letaknya, seperti yang seharusnya dilakukan. Gigi depan sampai dari gigi taring kiri ke gigi taring kanan dengan teknik vertikal atau naik turun karenapertimbangan bentuk antomis gigi geligi yang ada. Gigi belakang bagian samping dengan gerakan sirkular dalam keadaan mulut tertutup dan dengan teknik bass dalam keadaan terbuka. Gigi belakang bagian oklusal atau bidang kunyah dengan gerakan horizontal (maju mundur).

Karies Gigi

Karies gigi atau Karies Dentis adalah suatu penyakit jaringan keras gigi yang diakibatkan oleh mikroorganisme pada karbohidrat yang dapat dipermentasikan sehingga terbentuk asam dan kritis. Akibatnya terjadinya dimeneralisasi pada jaringan keras gigi. (Rahim,2015)

Gigi berlubang dan keropos atau lapuk biasanya terjadi pada anak maupun orang dewasa. Akan tetapi, gigi susu lebih mudah diserang karena struktur giginya tidak sekuat gigi tetap. Penyebab utama gigi berlubang adalah kurangnya kebersihan mulut. Sisa makanan yang tertinggal pada gigi terutama karbohidrat menjadi sumber makanan bagi bakteri pembusukan gigi. (Pribadi,2011)

Faktor Penyebab Karies Gigi

Ada berbagai faktor mengapa terjadi karies-karies pada gigi. Secara umum, ada empat faktor utama yang memegang peranan utama : factor host atau tuan rumah, agen atau mikroorganisme, substrat atau diet dan factor waktu. Keempat factor ini saling berkaitan satu sama lain karena berhubungan dengan perilaku manusia itu sendiri. Adapun keempat factor itu, menurut Margareta (2012) :

a. Faktor Agent

Plak adalah suatu lapisan lunak yang terdiri atas kumpulan mikroorganisme yang berkembang biak diatas suatu matriks yang terbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi yang tidak di bersihkan. Plak gigi memegang peranan penting dalam menyebabkan terjadinya karies. Komposisi mikroorganisme di dalam plak berbeda-beda. Pada awal pembentukan plak,

kokus gram positif merupakan jenis yang paling banyak dijumpai seperti streptococcus mutans, streptococcus sanguis, streptococcus mitis, streptococcus salivarius, serta beberapa stain lainnya, selain itu dijumpai juga lactobacillus dan beberapa spesies actinomyces. Plak bakteri ini dapat setebal beratus-ratus bakteri sehingga tampak sebagai lapisan putih.

b. Faktor Diet

Diet dapat mempengaruhi pembentukan plak karena membantu pengembangbiakan dan kolonisasi mikroorganisme yang ada pada permukaan enamel. Selain itu dapat mempengaruhi metabolisme bakteri dalam plak dan menyediakan bahan-bahan yang diperlukan untuk memproduksi asam serta bahan lain yang aktif yang menyebabkan timbulnya. Maka harus memerlukan waktu minimum bagi plak dan karbohidrat yang menempel pada gigi untuk membentuk asam dan mampu mengakibatkan demineralisasi email.

c. Faktor Host

Ada beberapa hal yang berkaitan dengan gigi sebagai host/tuan rumah terhadap karies gigi (ukuran dan bentuk gigi), struktur enamel (email), faktor kimia dan kristalografis, saliva. Daerah-daerah mulut yang mudah diserang karies adalah fit dan fissure pada permukaan oklusal molar dan premolar.

d. Faktor Waktu

Secara umum, karies dianggap sebagai penyakit kronis pada manusia yang berkembang dalam waktu beberapa

bulan atau tahun. Adanya kemampuan saliva untuk mendepositkan kembali mineral selama berlangsungnya proses karies, menandakan bahwa proses karies tersebut terdiri atas perusakan dan perbaikan yang silih berganti. Adanya saliva di daerah gigi mengakibatkan karies tidak menghancurkan gigi dalam hitungan hari atau minggu, melainkan dalam bulan atau tahun. Lamanya waktu yang dibutuhkan karies untuk berkembang menjadi suatu kavitas cukup bervariasi, diperkirakan 6-48 bulan. Dengan demikian sebenarnya terdapat kesempatan yang baik untuk menghentikan penyakit ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional analitik dengan desain case control. Penelitian ini menguji hubungan antara variabel kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SDN Ralla 2 Kab. Barru dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin , di SDN Ralla 2 Kab. Barru (n = 50)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
a. Laki-laki	29	58%
b. Perempuan	21	42%
Usia		
a. 9 Tahun	11	22%
b. 10 Tahun	23	46%
c. 11 Tahun	5	10%
d. 12 Tahun	11	22%
Total	50	100%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 29 atau (58%) sedangkan responden perempuan sebanyak 21 atau 42% . pada usia 9 tahun sebanyak

11 atau 22%, usia 10 tahun sebanyak 23 atau 46%, 11 tahun sebanyak 5 atau 10% dan usia 12 tahun sebanyak 11 atau 22%.

Tabel 4.2 Distribusi dan kebiasaan menggosok gigi pada malam hari di SDN Ralla 2 Kab. Barru (n = 50)

Pertanyaan	Ya (selalu)		Kadang-kadang		Tidak (Tidak pernah)		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
P1	20	40%	11	22%	19	38%	50	100%
P2	18	36%	13	26%	19	38%	50	100%
P3	16	32%	6	12%	28	56%	50	100%
P4	42	84%	2	4%	6	12%	50	100%
P5	26	52%	10	20%	14	28%	50	100%
P6	28	56%	4	8%	18	36%	50	100%
P7	36	72%	0	0%	14	28%	50	100%
P8	20	40%	6	12%	24	48%	50	100%
P9	24	48%	4	8%	22	44%	50	100%
P10	34	68%	3	6%	13	26%	50	100%
P11	29	58%	5	10%	16	32%	50	100%
P12	42	84%	5	10%	3	6%	50	100%
P13	37	74%	2	4%	11	22%	50	100%
P14	32	64%	6	12%	12	24%	50	100%
P15	34	68%	3	6%	13	26%	50	100%

Tabel 4.2 memperlihatkan bahwa pada pertanyaan pertama responden yang

menjawab Ya (selalu) sebanyak 20 atau 40%, yang menjawab kadang-kadang

sebanyak 11 atau 22% dan yang menjawab tidak sebanyak 19 atau 38%. Pada pertanyaan kedua yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 18 atau 36%, yang menjawab kadang-kadang 13 atau 26% dan yang menjawab tidak sebanyak 19 atau 38%. Pertanyaan ketiga Ya (selalu) sebanyak 16 atau 32%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 6 atau 12% dan yang menjawab tidak sebanyak 28 atau 56%. Pertanyaan keempat yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 42 atau 84%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 2 atau 4%, dan yang menjawab tidak sebanyak 6 atau 12%. Pertanyaan kelima yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 26 atau 52%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 10 atau 20%, dan yang menjawab tidak sebanyak 14 atau 28%. Pertanyaan keenam yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 28 atau 56%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 4 atau 8%, dan yang menjawab tidak sebanyak 18 atau 36%. Pertanyaan ketujuh yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 36 atau 72%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 0 atau 0%, dan yang menjawab tidak sebanyak 14 atau 28%. Pertanyaan kedelapan yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 20 atau 40%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 6 atau 12%, dan yang menjawab tidak sebanyak 24 atau 48%. Pertanyaan kesembilan yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 24 atau 48%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 4 atau 8%, dan yang menjawab tidak sebanyak 22 atau 44%. Pertanyaan kesepuluh yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 34 atau 68%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 3 atau 6%, dan yang menjawab tidak sebanyak 13 atau 26%. Pertanyaan kesebelas yang

menjawab Ya (selalu) sebanyak 29 atau 58%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 5 atau 10%, dan yang menjawab tidak sebanyak 26 atau 32%. Pertanyaan keduabelas yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 42 atau 84%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 5 atau 10%, dan yang menjawab tidak sebanyak 3 atau 6%. Pertanyaan ketigabelas yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 37 atau 74%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 2 atau 4%, dan yang menjawab tidak sebanyak 11 atau 22%. Pertanyaan keempatbelas yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 32 atau 64%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 6 atau 12%, dan yang menjawab tidak sebanyak 12 atau 24%. Pertanyaan kelimabelas yang menjawab Ya (selalu) sebanyak 34 atau 68%, yang menjawab kadang-kadang sebanyak 3 atau 6% dan yang menjawab tidak sebanyak 13 atau 26%.

Nilai signifikansi p-value adalah 0,004 pada uji spearman. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies pada murid SDN Ralla 2 Kab. Barru.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 24 april-juni 2017 di SDN Ralla 2 Kab. Barru pada murid tentang kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies di SDN Ralla 2 Kab. Barru dari 50 responden dengan jenis penelitian observasional analitik dengan desain case control.

Dari hasil penelitian diperoleh data karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki

sebanyak 29 atau (58%). Dan karakteristik berdasarkan usia terbagi dalam 4 tingkatan yaitu umur 9 tahun, 10 tahun, 11 tahun, dan 12 tahun. Sampel pada umur 9 tahun terdapat 11 atau 22%, umur 10 tahun terdapat 23 atau 46%, umur 11 tahun terdapat 5 atau 10%, dan umur 12 tahun terdapat 11 atau 22%, dengan distribusi sampel berdasarkan usia dengan karies gigi ditemukan bahwa pada umur 10 tahun lebih banyak memiliki karies yaitu 6 atau 26,1% hal ini disebabkan kesadaran anak pada 10 tahun dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut kurang baik dan kesadaran orang tua untuk mengontrol keadaan gigi anaknya sehingga angka kejadian karies rendah.

Selanjutnya pada penelitian ini diperoleh hasil distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dengan karies gigi pada murid, diperoleh hasil jenis kelamin laki-laki terdapat 29 atau 58% dan jenis kelamin perempuan terdapat 21 atau 42%. Pada jenis kelamin laki-laki lebih banyak memiliki karies sangat tinggi yaitu 9 atau 31% sedangkan pada jenis kelamin perempuan persentase terbanyak pada karies sangat rendah yaitu 5 atau 23,8%.

Kemudian pada penelitian ini distribusi sampel berdasarkan hubungan kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dapat mengantisipasi karies pada murid di SDN Ralla 2 Kab. Barru menunjukkan bahwa responden yang menerapkan kebiasaan baik dalam menggosok gigi pada malam hari memiliki karies gigi sangat rendah sebanyak 7 orang atau (21,1%) sebaliknya responden yang menerapkan kebiasaan buruk dalam menggosok gigi pada malam hari memiliki karies gigi yang sangat tinggi sebanyak 9 orang atau (52,9). Dari hasil penelitian diperoleh dengan cara pemberian kuesioner

terlihat bahwa sebagian besar murid telah memiliki kebiasaan baik dalam menggosok gigi pada malam hari. Hal ini dibuktikan dengan responden sebagian besar menggosok gigi sebelum tidur yaitu sebanyak 20 orang atau 40% dan setelah makan malam yaitu sebanyak 18 orang atau 36%, menggosok gigi menggunakan odol sebanyak 42 atau 84%, dan menggosok gigi dengan gerakan atas kebawah untuk gigi yaitu sebanyak 37 orang atau 74%, bagian samping dengan gerakan memutar yaitu sebanyak 32 atau 64% serta bagian permukaan gigi dengan gerakan maju mundur yaitu sebanyak 34 atau 68%. Kebiasaan tersebut sesuai dengan teori yang mengungkapkan bahwa menyikat gigi dengan pasta gigi yang mengandung flouride dapat mencegah gigi berlubang (Ramadhan,2010). Erwana (2015) juga mengungkapkan bahwa untuk membersihkan gigi dapat dengan gerakan menyikat gigi dengan teknik vertikal adalah naik turun. Gigi belakang bagian samping dengan gerakan sirkular dalam keadaan mulut tertutup dan dengan teknik bass dalam keadaan terbuka. Gigi belakang dengan bagian oklusal atau bidang kunyah dengan gerakan horizontal (maju mundur). Hal ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar telah memiliki pengetahuan yang tinggi tentang kebiasaan menggosok gigi yang baik pada malam hari.

Responden banyak juga yang belum memiliki kebiasaan baik dalam menggosok gigi pada malam hari. Hal tersebut dibuktikan dengan responden sebagian tidak menggosok gigi sebelum tidur malam, mengkonsumsi makan lagi setelah menggosok gigi, tidak langsung menggosok gigi setelah makan, menggunakan sikat gigi

yang ujungnya besar, menggunakan sikat gigi yang bulunya kasar dan sikatnya sudah melengkung. Semakin buruk kebiasaan anak dalam menggosok gigi pada malam hari dapat menyebabkan terjadinya karies gigi, dan sebaliknya semakin baik anak dalam menggosok gigi pada malam hari dapat turut mencegah terjadinya karies gigi.

Penyebab utama gigi berlubang adalah kurangnya kebersihan mulut. Sisa makanan yang tertinggal pada gigi terutama karbohidrat menjadi sumber makanan bagi bakteri pembusukan gigi. (Pribadi,2011)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian rafika rahim yang berjudul hubungan kebiasaan menggosok gigi malam hari dan kejadian karies gigi pada anak usia sekolah dasar negeri karang tengah 07 tangeran dengan p-value 0,002 terdapat hubungan kebiasaan menggosok gigi malam hari dan kejadian karies gigi pada anak usia sekolah dasar negeri karang tengah 07 malam hari. Bahwa kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dapat turut mencegah terjadinya karies gigi karena dapat membersihkan sisa-sisa makanan, bakteri, dan plak yang merusak gigi.

Waktu terbaik untuk menyikat gigi adalah setelah makan dan sebelum tidur. Menyikat gigi setelah makan bertujuan mengangkat sisa-sisa makanan yang menempel di permukaan atau di sela-sela gigi dan gusi. Sedangkan menggosok gigi sebelum tidur, berguna untuk menahan pengembangbiakan bakteri dalam mulut karena dalam keadaan tidur tidak diproduksi ludah yang berfungsi membersihkan gigi dan mulut secara alami.

Untuk itu usahakan agar gigi betul-betul dalam keadaan kondisi yang bersih sebelum tidur. Ketika bangun pagi, masih

relatif bersih, sehingga gosok gigi bisa dilakukan setelah selesai sarapan. (Hidayat & Tandiar,2016)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies pada murid di SDN Ralla 2 Kab. Barru, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan menggosok gigi pada malam hari dalam mengantisipasi karies.

SARAN

Perlu diperhatikan bahwa keluarga dan guru memiliki peran dan tanggung jawab dalam mengajarkan, mengawasi dan memandu anak untuk menerapkan kebiasaan menggosok gigi yang baik dan benar pada malam hari, penggunaan alat yang baik, dan cara menggosok gigi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Erwana, A.F. (2013). *Seputar Kesehatan Gigi dan Mulut*. Yogyakarta: Rapha Publishing. Hal;19
- Erwana, A.F (2015). *4 Tepat 5 Sempurnah Perawatan Agar Gigi Sehat dan Sempurna*. Yogyakarta: Andi Offset. Hal;44-45
- Hidayat, R., & Tandiar, A. (2016). *Kesehatan Gigi dan Mulut – Apa Yang Sebaiknya Anda Tahu?*. Yogyakarta: Cv Ando Offset. Hal;36
- Margareta, S. (2012). *101 Tips & Terapi Alami Agar Gigi Putih & Sehat*. Yogyakarta: pustaka cerdas. Hal;48-56
- Pratiwi, D.(2007). *Gigi Sehat Merawat Gigi Sehari-hari*. Jakarta: Buku Kompas. Hal;23-24
- Pribadi, H. (2011). *Kesehatan Gigi dan Mulut*. Bandung: Pt Remaja Rosdakrya. Hal;23
- Rahim, R. (2015). *Hubungan Kebiasaan Menggosok Gigi Pada Malam Hari dan*

Kejadian Karies Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Karang Tengah 07 Tangerang. Available At:

<http://ejournal.esaunggul.ac.id/indeks.php/ForMil/article/download/1156/1063>

diakses tanggal: 28 februari, 2017

Ramadhan,A.G. (2010). *Serba Serbi Kesehatan Gigi dan Mulut.* Jakarta; Bukune. Hal;57-63

Sari, S.A. (2014). *Hubungan Kebiasaan Menggosok Gigi Dengan Timbulnya Karies*

Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4-6 Di Sdn Ciputat 6 Tangerang Selatan

Provisi Banten 2013. Available At:

<http://www.google.co.id/m?q=kebiasaan+menggosok+gigi+dengan+timbulnya+karies#spf=1> diakses tanggal: 5 Maret 2017

Tarigan, R. (2013). *Karies Gigi.* Jakarta: Penerbit buku kedokteran, EDC. Hal;41-44

Yani, R.W.D (2005). *Hubungan Pola Menyikat Gigi dengan Karies.* Indonesia Jurnal Of Dentistry, Vol 12(1), universitas Indonesia. Jakarta: hal;15-18