
Manifestasi Penyebab Dan Penanggulangan Halitosis Dalam Rongga Mulut (Studi Literatur)

Rahmat Wesa¹, Muhammad Saleh², Agus Supriatna³

Program Studi DIII Kesehatan Gigi, Jurusan Kesehatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Makassar

Email Penulis Korespondensi (k): rahmatwesa132@gmail.com

ABSTRAK

Halitosis atau bau mulut merupakan salah satu masalah kesehatan gigi dan mulut yang umum terjadi dan dapat menurunkan kualitas hidup serta memengaruhi kondisi psikososial penderitanya. Penyebab halitosis beragam, mulai dari faktor lokal dalam rongga mulut hingga faktor sistemik. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau manifestasi, penyebab, dan upaya penanggulangan halitosis dalam rongga mulut melalui studi literatur. Penelitian ini menggunakan metode studi literature dengan mengkaji berbagai artikel, jurnal ilmiah, dan literatur yang diperoleh melalui dari Google Scholar dan sumber pustaka lain. Data dianalisis secara deskriptif untuk menemukan pola penyebab, manifestasi, serta penanggulangan halitosis. Berdasarkan literatur, halitosis disebabkan oleh kebersihan mulut yang buruk, penyakit periodontal, karies gigi, tongue coating, kebiasaan merokok, serta faktor sistemik seperti diabetes, gangguan pernapasan, dan penyakit gastrointestinal. Upaya penanggulangan dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan mulut, penggunaan obat kumur antibakteri, tongue scraper, perubahan gaya hidup, hingga pemanfaatan bahan alami seperti probiotik dan tanaman herbal. Halitosis dalam rongga mulut memiliki manifestasi berupa bau mulut tidak sedap, rasa tidak nyaman, serta dampak psikologis seperti penurunan kepercayaan diri. Halitosis disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Halitosis dapat dicegah dan ditangani dengan kombinasi perawatan kesehatan gigi dan mulut yang baik, edukasi kesehatan, serta dukungan penggunaan agen terapeutik modern maupun tradisional. Disarankan agar masyarakat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan rongga mulut secara menyeluruh, termasuk menyikat gigi dan lidah secara rutin serta menggunakan obat kumur yang sesuai.

Kata kunci : Halitosis; Bau Mulut; Rongga Mulut; Studi Literatur

Manifestation of Causes and Management of Halitosis in The Oral Cavity (Literature Study)

Rahmat Wesa¹, Muhammad Saleh², Agus Supriatna³

Associate Degree in Dental Health Program, Department of Dental Health

Department of Dental Health Poltekkes Kemenkes Makassar

Author Corresponding Email: rahmatwesa132@gmail.com

ABSTRACT

Halitosis or bad breath is one of the common dental and oral health problems and can reduce the quality of life and affect the psychosocial condition of the sufferer. The causes of halitosis are diverse, ranging from local factors in the oral cavity to systemic factors. This study aims to review the manifestations, causes, and efforts to combat halitosis in the oral cavity through literature studies. This research uses the literature study method by reviewing various articles, scientific journals, and literature obtained through Google Scholar and other library sources. The data was analyzed descriptively to find the pattern of causes, manifestations, and treatment of halitosis. Based on the literature, halitosis is caused by poor oral hygiene, periodontal disease, tooth decay, tongue coating, smoking habits, as well as systemic factors such as diabetes, respiratory disorders, and gastrointestinal diseases. Countermeasures can be done by maintaining oral hygiene, using antibacterial mouthwashes, tongue scrapers, lifestyle changes, to the use of natural ingredients such as probiotics and herbal plants. Halitosis in the oral cavity has manifestations in the form of bad breath, discomfort, and psychological impacts such as decreased self-confidence. Halitosis is caused by two factors, namely external factors and internal factors. Halitosis can be prevented and treated with a combination of good dental and oral health care, health education, and support for the use of modern and traditional therapeutic agents. It is recommended that the public increase awareness of the importance of maintaining the cleanliness of the oral cavity thoroughly, including brushing teeth and tongue regularly and using appropriate mouthwash.

Keywords : Halitosis; Bad Breath; Oral Cavity; Literature Review

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah penyakit gigi dan mulut masih perlu diperhatikan karena telah dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan dan mengatasi masalah kesehatan gigi dan mulut, tetapi belum ada hasil yang diukur dengan indikator derajat kesehatan gigi dan mulut masyarakat, seperti prevalensi karies gigi dan penyakit periodontal. Hampir semua orang pernah mengalami masalah dengan gigi dan mulutnya, seperti gigi berlubang, radang gusi, radang penyangga gigi, dan bau mulut yang disebut halitosis atau oral malodor (Adnyani et al., 2016).

Halitosis merupakan masalah umum yang bermanifestasi sebagai bau tidak sedap dan menjijikkan yang berasal dari mulut. Bau mulut terutama disebabkan tindakan pembusukan mikroorganisme pada protein dan peptida endogen atau eksogen. Bau mulut merupakan kondisi memalukan yang memengaruhi sebagian besar populasi manusia. Kondisi ini sering kali mengakibatkan kegugupan, rasa malu, dan kesulitan sosial, seperti ketidakmampuan untuk mendekati orang dan berbicara dengan mereka. Halitosis dialami oleh sekitar 15% hingga 60% populasi manusia di seluruh dunia. Halitosis dapat dibagi menjadi halitosis ekstraoral (EOH) dan halitosis intraoral (IOH) (Hampelska et al., 2020).

Laporan WHO terkait status Kesehatan gigi dan mulut tahun 2022 menyatakan bahwa sekitar 3,5 miliar orang, atau hampir setengah populasi global mengalami penyakit gigi dan mulut (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

Dengan rongga mulut yang sehat, seseorang dapat menikmati berbagai jenis makanan, meningkatkan kualitas hidup, menjadi lebih percaya diri, dan menjalani kehidupan sosial yang lebih baik. Halitosis dapat memberikan dampak negatif terhadap semua hal tersebut, bahkan dapat memicu stres. Halitosis dapat memengaruhi kehidupan sosial seseorang, seperti rasa malu, menghindari pergaulan sosial, dan kehilangan rasa percaya diri (Alwinda et al., 2014).

Halitosis disebabkan oleh gas sulfur berbentuk gas yang mudah menguap, juga dikenal sebagai VSC, yang merupakan produk sampingan dari bakteri. Inflamasi, poket yang dalam, dan pendarahan, terutama pendarahan spontan, dapat meningkatkan konsentrasi VSC dalam mulut, menyebabkan halitosis. Halitosis dikaitkan dengan penyakit gigi dan jaringan sekitarnya seperti karies gigi, ganggren pulpa, gingivitis, periodontitis, stomatitis, glossitis, dan kanker rongga mulut (Adnyani et al., 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karbalei (2021) pengurangan halitosis dengan penggunaan probiotik dan mekanisme perlindungannya di rongga mulut menyimpulkan bahwa penggunaan probiotik sebagai terapi baru dalam banyak peran sedang berlangsung. Sebagian besar probiotik digunakan untuk pengobatan gangguan saluran cerna, tetapi berbagai penelitian tentang pengurangan halitosis dengan penggunaan probiotik telah melaporkan hasil yang memuaskan. Genus *Lactobacillus*, *Streptococcus* dan *Weissella* merupakan salah satu probiotik yang paling bermanfaat untuk pencegahan atau pengobatan halitosis pada rongga mulut (Karbalei et al., 2021).

Kebanyakan (85% hingga 90%) kasus bau mulut atau halitosis dimulai di mulut sendiri. Lidah adalah are mulut yang paling sering dikaitkan dengan halitosis karena bakteri di lidah menghasilkan senyawa berbau busuk dan asam lemak. Bakteri ini dikaitkan dengan 80% hingga 90% kasus bau mulut, (Senjaya, 2011). Halitosis bukan penyakit tetapi berdampak pada kesehatan mental penderitanya. Penderita halitosis biasanya mengalami gejala seperti depresi, rendah diri, dan cemas yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat mengurangi kualitas hidup mereka (Erawati, 2023).

Sehingga bersumber dari uraian latar belakang ini yang menggambarkan masalah serta fakta dari berbagai kajian pustaka dan penelitian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji Manifestasi Penyebab Dan Penanggulangan Halitosis Dalam Rongga Mulut dengan menggunakan metode studi literatur.

METODE

Penelitian ini merupakan studi literature dengan mengkaji artikel Penelitian ini merupakan studi literatur dengan mengkaji artikel, jurnal, dan referensi terkait halitosis. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dan database ilmiah lainnya dengan kata kunci 'halitosis', 'oral malodor', 'bau mulut', dan 'oral hygiene'. Kriteria inklusi adalah literatur yang relevan dengan manifestasi, penyebab, dan penanggulangan halitosis. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk mengidentifikasi tema dan pola dari literatur yang dikaji.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil analisa terhadap semua jurnal yang didapatkan secara online terkait "Manifestasi Penyebab Dan Penanggulangan Halitosis Dalam Rongga Mulut" dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 1.
Hasil Literature Review yang dilakukan

Penulis dan tahun	Identifikasi pustaka	Judul	Metode penelitian	Kesimpulan
Alwinda P.Yulimatussa'diyah, dkk (2016)	Jurnal Farmasi Komunitas	Pengetahuan Penanganan Halitosis Dalam Masalah Kesehatan Mulut	Peneliti menggunakan metode accidental sampling yang dilakukan terhadap 100 orang sampel	Penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang halitosis, dan cara penyimpanan obat kumur
Risma Aninda, dkk (2022)	Indonesia n Journal of Healthand Medical	Pengetahuan Masyarakat tentang halitosis dengan menggunakan media Instagram di kelurahan arjuna Bandung	Peneliti menggunakan metode quota sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi	Penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik tentang defenisi bau mulut, sedangkan cukup untuk penyebab terjadinya bau mulut
Ratih Widyastuti (2021)	Jurnal ilmiah dan Teknologi Kedokteran Gigi	Efektifitas penggunaan tongue holder scraper setelah menyikat gigi dalam menghilangkan halitosis	Peneliti menggunakan metode organoleptic yang digunakan untuk memngukur halitosis sebelum dan sesudah di lakukan	Penelitian ini menunjukkan bahwa reduksi halitosis pada menyikat gigi di sertai penggunaan tongue scraper lebih besar dibandingkan dengan sikat gigi biasa saja, penggunaan tongue scraper setelah menyikat gigi lebih efektif dalam mengatasi halitosis
Indi Labaron, dkk (2022)	Jurnal Abdimas Kesehatan Terpadu	Penilaian hasil pelatihan mengenai penyebab halitosos dan	Peneliti menggunakan kuisisioner kuisisioner pre test dan post	Hasil penelitian memperlihatkan efektifitas yang baik dari hasil post-test,

Saeful Amin, dkk (2025)	Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan	Pencegahannya dengan pemeliharaan kesehatan gigi mulut pada warga apartement french walk, Jakarta utara Analisis Khasiat Tanaman Pala (<i>Myristica</i> <i>Fragnans Houtt</i>) dalam Pengobatan Halitosis Oleh Bakteri	test, sebanyak 21 orang Peneliti menggunakan metode study literature	memperlihatkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang mengenai topik yang di berikan Tanaman pala (<i>Myristica</i> <i>Fragrans</i>) memiliki potensi besar sebagai agen antibakteri alami dalam pengobatan halitosis yang disebabkan oleh bakteri. Ekstraknya, baik dari biji, daun, maupun daging buah, terbukti efektif menghambat pertumbuhan berbagai, antara lain streptococcus mutans, staphylococcus aureus, eschericia coli, dan lainnya Studi referensi menunjukkan bahwa Piper betle, <i>Cinnamomum</i> <i>zeylanicum</i> , <i>Illicium verum</i> , <i>Mentha piperita</i> , dan <i>Origanum</i> <i>vulgare</i> memiliki sifat antibakteri. Penemuan- penemuan ini dapat menjadi dasar untuk penggunaan Piper betle, bahan dalam obat utama produk kumur untuk mengatasi halitosis Kemangi memiliki kandungan Flavonoid memiliki sifat antimikroba yang mencegah masuknya bakteri, virus, atau jamur yang berbahaya ke dalam tubuh. Selain itu, mereka berfungsi sebagai antibiotik dengan menghentikan mikroorganisme berfungsi. Selain itu, seluruh bagian
Kintoko dan Astri Desmayanti (2022)	Journal Of Food and Pharmace utical Sciences	Review on Ethnomedici nal dan potensi efek antimikroba tanaman terhadap halitosis	Peneliti menggunakan metode study literature	
Hilmiy Ila Robbihi (2020)	Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi	Kajian Manfaat Kemangi (<i>Ocimum</i> <i>Basilicum</i>) terhadap halitosis	Peneliti menggunakan metode study literature	

kemangi memiliki efek farmakologis, salah satunya adalah menghilangkan bau badan dan bau mulut. Dalam fungsinya sebagai antioksidan, Eugenol memiliki kemampuan untuk menetralkan radikal bebas, mengurangi kolesterol, dan bertindak sebagai antikanker. Minyak atsiri, mudah menguap, dan berfungsi sebagai antimikroba biologis

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di berbagai tempat dan berbagai metode didapatkan, halitosis merupakan masalah umum yang bermanifestasi sebagai bau tidak sedap dan menjijikkan yang berasal dari mulut yang disebabkan oleh tindakan pembusukan mikroorganisme pada protein dan peptida endogen atau eksogen. Bau mulut merupakan kondisi memalukan yang memengaruhi sebagian besar populasi manusia. Hal ini dapat dilihat dari jurnal (PYulimatussa et al., 2016), mengatakan halitosis atau bau mulut merupakan salah satu penyakit yang di sebabkan karena kurangnya kebersihan mulut. Halitosis dapat menimbulkan kerugian tidak hanya penderita tetapi juga untuk orang lain dan dapat memengaruhi kehidupan sosial seseorang seperti rasa malu, menghindari pergaulan sosial dan penurunan rasa percaya diri. Argumen ini di dukung oleh (Aninda et al., 2022), menyatakan bahwa bau mulut tidak sedap masih menjadi masalah kesehatan gigi dan mulut yang dianggap ringan. Namun bau mulut dapat menyebabkan dampak serius karena memiliki efek negatif, tidak hanya mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, dan sikap orang lain yang mempengaruhi aktifitas sosial.

PYulimatussa et al., (2016) lebih lanjut mengatakan Halitosis biasanya disebabkan oleh kebersihan mulut yang buruk, karies yang dalam, penyakit periodontal, infeksi rongga mulut, mulut kering, konsumsi rokok, ulserasi mukosa, perikoronitis, sisa makanan dalam mulut, dan tongue coating. Dengan rongga mulut yang sehat, seseorang dapat menikmati berbagai jenis makana, meningkatkan kualitas hidup, menjadi lebih percaya diri, dan menjalani kehidupan sosial yang baik. Semua hal tersebut dan bahkan stres dapat dipengaruhi oleh halitosis. Faktor resiko penyakit gigi dan mulut adalah praktik oral hygiene yang buruk tingkat pendidikan, status sosioekonomi, dan lingkungan sosiodemografis memengaruhi kebiasaan menjaga kesehatan gigi dan mulut dan menggunakan pelayanan kesehatan gigi dan mulut.

Bau mulut yang bersifat fisiologis terjadi ketika hiposalivasi terjadi saat tidur dan tidak ada keadaan patologis yang menyebabkannya. Orang yang menggunakan gigi tiruan lepasan, dan gigi tiruan cekat, atau piranti ortodonti, serta orang yang merokok juga dapat menjadi penyebab halitosis fisiologis. Halitosis patologis intraoral dapat dikurangi secara mekanis dengan membersihkan lidah dengan sikat gigi dan tongue scraper, terutama di belakang lidah. Bersihkan lidah dengan hati-hati dari anterior ke posterior. Untuk mengurangi halitosis, pembersihan lida dilakukan harus teratur setiap hari, pasien yang sensitif dan memiliki refleks muntah harus dilatih secara khusus untuk melakukannya. (Widyastuti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Amin et al (2025), mengatakan pengobatan bau mulut dapat menggunakan zat seperti cetylpyridinium klorida, zinc klorida, dan minyak esensial, yang bekerja efektif sebagai obat kumur untuk menghilangkan bau mulut serta membantu mencegah terjadinya karies gigi. Pengobatan bau mulut secara alami dapat menggunakan bahan alam salah satunya tanaman pala. Salah satunya biji pala yang memiliki kandungan senyawa saponin, asam oleanolat, minyak atsiri, elemisi, miristisin, pektin, serta limonena. Sehingga memiliki aktivitas sebagai antijamur, antibakteri, sakit perut, diare, serta bronchitis.

Pada umumnya, masyarakat tidak memiliki pemahaman yang baik tentang cara membedakan penyebab, pencegahan, dan penanggulangannya. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan, ketidaknyamanan, dan gangguan sosial saat beraktivitas, bahkan menyebabkan aktivitas sehari-hari terhenti. (Labaron et al., 2022).

Dapat disimpulkan dari penelitian diatas bahwa perawatan gigi dan mulut yang baik sangat penting untuk mencegah dan mengobati halitosis. Namun jika gejala halitosis tidak membaik dengan perawatan gigi dan mulut yang baik, maka perlu dilakukan konsultasi ke klinik gigi untuk dapat membantu menentukan penyebab dan pengobatan yang tepat. Dokter gigi dapat membantu apakah halitosis yang diderita disebabkan oleh kondisi medis tertentu atau faktor lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa halitosis dalam rongga mulut memiliki manifestasi berupa bau mulut tidak sedap, rasa tidak nyaman, serta dampak psikologis seperti penurunan kepercayaan diri. Halitosis disebabkan oleh berbagai faktor, terutama faktor external seperti makanan yang beraroma menyengat, serta faktor internal seperti mulut kering, penyakit, kebiasaan merokok, gigi tiruan, penyakit periodontal dan karies, *morning bad breath*, VSC. Upaya pencegahan halitosis dapat dilakukan melalui kebersihan rongga mulut yang baik, penggunaan obat kumur antiseptic, serta perawatan profesional seperti scalling dan edukasi pasien.

SARAN

Disarankan agar masyarakat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan rongga mulut secara menyeluruh, termasuk menyikat gigi dan lidah secara rutin serta menggunakan obat kumur yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. P., Made, I., & Artawa, B. (2016). Pengaruh Penyakit Gigi Dan Mulut Terhadap Halitosis. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 4(1), 24–28.
- Alwinda, BlamYulimatussabangan, B., Dewi, J., Herdianto, R. S., Nafiis, M. M., Rosyidah, I., Sutanti, T. N. E., Syarofi, N. M. R., Farmasi, F., & Airlangga, U. (2014). Pengetahuan Penanganan Halitosis Dalam Masalah Kesehatan Mulut. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 3(2), 28–32.
- Amin, S., Naziba, N., Ambi, H. P., & Sasikirana, S. (2025). *Literature Review : Analisis Khasiat Tanaman Pala (Myristica Fragnans Houtt) dalam Pengobatan Halitosis Oleh Bakteri*. 4(April).
- Aninda, R., Purwaningsih, E., & Fitria Ulfah, S. (2022). Pengetahuan Masyarakat Tentang Halitosis Dengan Menggunakan Media Instagram Di Kelurahan Arjuna Bandung. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(4), 584. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>

- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *laporan tematik survei kesehatan indonesia tahun 2023*.
- Erawati, S. (2023). Buku Saku Hidup Sehat Tanpa Bau Mulut (Halitosis). *Unpri Press*, 1(1), 1–51.
- Hampelska, K., Jaworska, M. M., Babalska, Z. Ł., & Karpiński, T. M. (2020). The role of oral microbiota in intra-oral halitosis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(8), 1–17. <https://doi.org/10.3390/jcm9082484>
- Karbalaei, M., Keikha, M., Kobylak, N. M., Khatib Zadeh, Z., Yousefi, B., & Eslami, M. (2021). Alleviation of halitosis by use of probiotics and their protective mechanisms in the oral cavity. *New Microbes and New Infections*, 42, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.nmni.2021.100887>
- Labaron, I., L. Margaretha, D., Zen, Y., Rizki, Mustopa, J., & N. Sumaji, J. (2022). Penilaian Hasil Pelatihan Mengenal Penyebab Halitosis dan Pencegahannya dengan Pemeliharaan Kesehatan Gigi Mulut pada Warga Apartemen French Walk, Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas Kesehatan Terpadu*, 1(1). <https://doi.org/10.25105/jakt.v1i1.13810>
- PYulimatussa, A., P B Blambangan, B. G., Dewi, J. C., Herdianto, R. S., Mumtaza, I., Nafiis, M. M., Rosyidah, I., E Sutanti, T. N., & R Syarofi, N. M. (2016). Pengetahuan Penanganan Halitosis Dalam Masalah Kesehatan Mulut. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 3(2), 28–32. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jfkbc998a28492full.pdf>
- Widyastuti. (2021). Efektifitas penggunaan tongue scraper setelah menyikat gigi dalam menghilangkan halitosis. *Jurnal Ilmiah Dan Teknologi Kedokteran Gigi FKG UPDM*, 17(1), 35–42.