

Pengaruh Perilaku Aktivitas Konsumsi Minuman Teh Dan Kopi Terhadap Tingkat Pewarnaan Gigi (Stain) Di Masyarakat

Nur Mala Albakia¹, Agus Supriatna², Wanda Nur Aida³
Program Sarjana Terapan Terapi Gigi, Jurusan Kesehatan Gigi
¹²³Jurusan Kesehatan Gigi
¹²³Poltekkes Kemenkes Makassar
Email : nurmalaalbakia@gmail.com

ABSTRAK

Pewarnaan gigi (*stain*) merupakan masalah estetika yang sering dialami masyarakat, salah satunya disebabkan oleh konsumsi minuman berwarna seperti teh dan kopi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku konsumsi teh dan kopi terhadap tingkat pewarnaan gigi pada remaja di Kompleks Agraria, RW 02, Kelurahan Karunrung, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan indeks *stain*, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pewarnaan gigi sedang (60,0%), diikuti kategori baik (23,3%) dan buruk (16,7%). Konsumsi teh dan kopi secara bersamaan memberikan pengaruh lebih besar terhadap pewarnaan gigi (28,6% kategori buruk) dibandingkan konsumsi salah satunya saja. Frekuensi konsumsi 3-4 kali per hari berhubungan dengan peningkatan tingkat pewarnaan, sedangkan perilaku menyikat gigi lebih dari dua kali sehari terbukti menurunkan risiko pewarnaan gigi. Uji regresi linier menunjukkan bahwa jenis minuman, jumlah konsumsi per hari, dan frekuensi menyikat gigi memiliki pengaruh signifikan ($p < 0,05$) terhadap pewarnaan gigi. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi frekuensi konsumsi teh dan kopi, semakin besar risiko terjadinya pewarnaan gigi, sedangkan perilaku menyikat gigi yang baik dapat mengurangi tingkat pewarnaan.

Kata kunci : Teh; Kopi; Pewarnaan Gigi; Stain

The Influence Of Tea And Coffee Consumption Behavior On The Level Of Tooth Discoloration (Stain) In The Community

ABSTRACT

Tooth discoloration (stain) is an aesthetic problem frequently experienced in the community, one of which is caused by the consumption of colored beverages such as tea and coffee. This study aims to determine the effect of tea and coffee consumption behavior on the level of tooth discoloration among adolescents in Agraria Complex, RW 02, Karunrung Village, Rappocini District, Makassar City. The research design was descriptive-analytic with a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 respondents selected using accidental sampling. Data were collected through questionnaires and stain index examinations, then analyzed using a simple linear regression test. The results showed that most respondents had moderate tooth discoloration (60.0%), followed by mild (23.3%) and severe (16.7%) categories. The combined consumption of tea and coffee had a greater effect on tooth discoloration (28.6% severe category) compared to consuming only one of them. A consumption frequency of 3-4 times per day was associated with a higher level of staining, while brushing teeth more than twice a day significantly reduced the risk of discoloration. Linear regression analysis indicated that the type of beverage, daily consumption frequency, and tooth brushing frequency had a significant effect ($p < 0.05$) on tooth discoloration. In conclusion, the higher the frequency of tea and coffee consumption, the greater the risk of tooth discoloration, whereas proper tooth brushing behavior can reduce the degree of staining.

Keywords : Tea; Coffee; Tooth Discoloration; Stain

PENDAHULUAN

Pada umumnya orang lain menilai seseorang pertama kali yaitu berdasarkan penampilan. Senyum adalah hal yang sederhana, namun bisa membuat perbedaan besar pada penampilan seseorang secara keseluruhan. Selain wajah, bibir, khususnya gigi memiliki dampak yang signifikan pada seberapa menariknya sebuah senyuman. Semua orang ingin memiliki senyum yang indah dengan gigi yang putih dan sehat karena membuat seseorang terlihat lebih muda dan lebih percaya diri. Perubahan warna gigi dapat menimbulkan persoalan estetika terutama yang disebabkan oleh minuman berwarna (teh dan kopi). apabila terjadi pada gigi depan (anterior). Hal tersebut yang membuat seseorang melakukan perawatan pada giginya, (Munadirah & Abdullah, 2020).

Kesehatan gigi dan mulut merupakan indikator dari kesehatan secara keseluruhan, kesejahteraan dan kualitas hidup. Kondisi kesehatan gigi dan mulut dinilai sangat penting karena masalah dan gangguan pada gigi dan mulut dapat membatasi kapasitas individu dalam menggigit, mengunyah, tersenyum, berbicara, dan kesejahteraan psikososial. 1,2 Masalah kesehatan gigi dan mulut di Indonesia saat ini tergolong cukup tinggi. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 57,6% masyarakat Indonesia mengalami masalah gigi dan mulut, (Amelinda et al., 2022).

Pewarnaan gigi (*stain*) adalah warna yang melekat pada permukaan gigi dan biasanya disebabkan oleh pewarna makanan, minuman seperti teh dan kopi, atau nikotin, yang merupakan bahan kimia yang menyebabkan noda pada gigi. Selain itu, *Stain* dapat menyebabkan gigi berwarna gelap hingga hitam di sekitar leher gigi. Kemungkinan perubahan warna gigi meningkat dengan distribusi dan perubahan warna yang disebabkan oleh jenis, jumlah, dan konsumsi minuman berwarna. (Kasihani et al., 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anggini et al., 2022) Frekuensi (jumlah) konsumsi minuman berwarna dan pewarnaan gigi (*stain*) memiliki hubungan, dengan tingkat pewarnaan gigi di antara mereka yang mengonsumsi minuman berwarna seperti kopi dan teh memiliki kriteria pewarnaan sedang sebanyak 61,9%. Penelitian ini meneliti pengaruh perilaku aktivitas konsumsi minuman berwarna terhadap tingkat pewarnaan gigi (*stain*) pada remaja RW 004 Kelurahan Parit Ambo Pinang. Oleh karena itu, semakin banyak minuman berwarna, seperti teh dan kopi, yang dikonsumsi, maka semakin banyak pula *stain* yang muncul.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis di Kompleks Agraria, RW 02, kelurahan karunrung, kecamatan Rappocini, Kota Makassar, kompleks Agraria berada di tengah kota Makassar, dan dekat dengan beberapa sekolah dan kampus, di kompleks Agraria juga terdapat beberapa rumah kost yang dihuni oleh remaja yang berkuliah maupun pekerja. Pada sekitaran wilayah kompleks Agraria terdapat beberapa kafe atau kedai kopi, yang sering di kunjungi remaja atau mahasiswa untuk nongkrong dengan teman dan mengerjakan tugas kuliah, selain itu terdapat juga beberapa rumah makan yang menyediakan minuman es teh. Hal tersebut menjadi faktor remaja di kompleks agraria sering mengonsumsi teh dan kopi setiap hari.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik. Pendekatan yang digunakan merupakan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Akhir dengan usia 17-25 tahun di RW 02 Kompleks Agraria, Kelurahan Karunrung, Kecamatan Rappocini. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Accidental Sampling* yang berjumlah 30 orang. penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-April 2025. Pengumpulan data menggunakan kuisioner untuk mengukur perilaku mengonsumsi minuman teh dan kopi terhadap tingkat pewarnaan gigi (*stain*) dan jumlah minuman teh dan kopi yang dikonsumsi. Dan untuk *stain* pada gigi dilakukan pemeriksaan langsung. Analisis data pada penelitian ini yaitu analisis bivariat

menggunakan uji Regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh perilaku aktivitas konsumsi minuman teh dan kopi terhadap tingkat pewarnaan gigi (*stain*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini menguraikan mengenai hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh perilaku aktivitas konsumsi minuman teh dan kopi terhadap tingkat pewarnaan gigi (*stain*).

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (n)	Percent (%)
17-19	3	10
20-22	14	46,7
23-25	13	43,3
Total	30	100.0

Berdasarkan distribusi pada tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden yang berumur 17-19 tahun sebanyak 3 orang (10%), yang berumur 20-22 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), yang berumur 23-25 tahun sebanyak 13 orang (43,3%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa responden paling banyak berumur 20-22 tahun dengan jumlah 14 orang (46,7%).

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Percent (%)
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Total	30	100.0

Berdasarkan distribusi pada tabel 4.2 menunjukkan karakteristik responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (26,7%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (73,3%). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Nilai (*Stain*)

Kategori	Frekuensi (n)	Percent (%)
Baik	7	23,3
Sedang	18	60,0
Buruk	5	16,7
Total	30	100.0

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi nilai *stain* pada masyarakat (remaja) yang mengonsumsi teh dan kopi. Kategori baik sebanyak 7 orang (23,3%), kategori sedang sebanyak 18 orang (60,0%), dan kategori buruk sebanyak 5 orang (16,7%). Berdasarkan hasil penelitian kategori yang paling tinggi yaitu pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 18 orang dengan persentase sebesar 60,0%.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi *Stain* (Pewarnaan Gigi) Berdasarkan Jenis Minuman yang Dikonsumsi Masyarakat (Remaja) Kompleks Agraria.

Jenis Minuman	Kategori <i>Stain</i>			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
Teh	3 (33,3%)	6 (66,7%)	0 (0,0%)	9 (100,0%)
Kopi	3 (42,9%)	3 (42,9%)	1 (14,3%)	7 (100,0%)
Teh dan kopi	1 (7,1%)	9 (64,3%)	4 (28,6%)	14 (100,0%)
Total	7 (23,3%)	18 (60,0%)	5 (16,7%)	30 (100,0%)

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi lamanya mengonsumsi Teh dan kopi terhadap terjadinya *stain* (pewarnaan gigi) pada Masyarakat (Remaja) di kompleks Agraria. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk jenis minuman teh pada kategori baik berjumlah 3 orang dengan persentase (33,3%), dan kategori sedang berjumlah 6 orang dengan persentase (66,7%), maka diketahui responden yang mengonsumsi teh sebanyak 9 orang. Jenis minuman kopi pada kategori baik berjumlah 3 orang dengan persentase (42,9%), kategori sedang berjumlah 3 orang dengan persentase (42,9%), dan kategori buruk berjumlah 1 orang dengan persentase (14,3%), maka diketahui responden yang mengonsumsi kopi sebanyak 7 orang. Untuk jenis minuman teh dan kopi pada kategori baik berjumlah 1 orang dengan persentase (7,1%), kategori sedang berjumlah 9 orang dengan persentase (64,3%), dan kategori buruk berjumlah 4 orang dengan persentase (28,6%), maka diketahui jumlah responden yang mengonsumsi teh dan kopi sebanyak 14 orang. Jadi dari hasil penelitian diketahui yang paling banyak mengalami *stain* yaitu pada responden yang mengonsumsi teh dan kopi dengan jumlah total responden 14 orang.

Tabel 5

Distribusi Frekuensi *Stain* (Pewarnaan Gigi) Berdasarkan Jumlah Konsumsi Teh Dan Kopi Perhari Pada Masyarakat (Remaja) Kompleks Agraria.

Frekuensi Minum	Kategori <i>Stain</i>			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
1x Sehari	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
2x Sehari	6 (60,0%)	4 (40,0%)	0 (0,0%)	10 (100,0%)
3x Sehari	0 (0,0%)	13 (86,7%)	2 (13,3%)	15 (100,0%)
4x Sehari	0 (0,0%)	1 (25,0%)	3 (75,0%)	4 (100,0%)
Total	7 (23,3%)	18 (60,0%)	5 (16,7%)	30 (100,0%)

Tabel.5 menunjukkan distribusi frekuensi jumlah konsumsi teh dan kopi perhari pada masyarakat (remaja) kompleks Agrarian. Berdasarkan tabel pada frekuensi minum 1x sehari untuk kategori baik berjumlah 1 orang dengan persentase (100,0%). Pada frekuensi minum 2x sehari untuk kategori baik berjumlah 6 orang dengan persentase (60,0%), dan kategori sedang berjumlah 4 orang dengan persentase (40,0%), maka

jumlah responden frekuensi minum 2x sehari sebanyak 10 orang. Pada frekuensi minum 3x sehari untuk kategori sedang berjumlah 13 orang dengan persentase (86,7%), dan kategori buruk berjumlah 2 orang dengan persentase (13,3%), maka jumlah responden frekuensi minum 3x sehari berjumlah 15 orang. Pada frekuensi minum 4x sehari untuk kategori sedang 1 orang dengan persentase (25,0%), dan kategori buruk berjumlah 3 orang dengan persentase (75,0%), maka jumlah responden dengan frekuensi minum 4x sehari sebanyak 4 orang. Jadi dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang paling banyak mengalami *stain* yaitu pada frekuensi 3x sehari dengan jumlah responden 15 orang. Dan Semakin sering frekuensi minum, semakin banyak pewarnaan sedang hingga buruk, terutama pada kelompok 4x sehari.

Tabel 6

Distribusi Frekuensi *Stain* (Pewarnaan Gigi) Berdasarkan Jumlah Menyikat Gigi Perhari Pada Masyarakat (Remaja) Kompleks Agraria.

Frekuensi Menyikat Gigi	Kategori <i>Stain</i>			Total
	Baik	Sedang	Buruk	
1x Sehari	0 (0,0%)	6 (60,0%)	4 (40,0%)	10 (100,0%)
2x Sehari	6 (31,6%)	12 (63,2%)	1 (5,3%)	19 (100,0%)
3x Sehari	1 (100,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)
Total	7 (23,3%)	18 (60,0%)	5 (16,7%)	30 (100,0%)

Tabel 6 Menunjukkan distribusi frekuensi jumlah menyikat gigi perhari pada masyarakat (remaja) kompleks Agraria. Berdasarkan tabel pada frekuensi sikat gigi 1x sehari untuk kategori sedang berjumlah 6 orang dengan persentase (60,0%), dan kategori buruk berjumlah 4 orang dengan persentase (40,0%), maka jumlah responden untuk frekuensi sikat gigi 1x sehari sebanyak 10 orang. Pada frekuensi sikat gigi 2x sehari untuk kategori baik berjumlah 6 orang dengan persentase (31,6%), kategori sedang berjumlah 12 orang dengan persentase (63,2%), dan untuk kategori buruk berjumlah 1 orang dengan persentase (5,3%), maka jumlah responden untuk frekuensi sikat gigi 2x sehari sebanyak 19 orang. Dan pada kategori sikat gigi 3x sehari terdapat kategori baik 1 orang dengan persentase (100,0%). Jadi dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang menyikat gigi 1x sehari yang paling banyak mengalami *stain* pada kategori buruk.

Tabel 7

Hasil Uji Regresi linear Berdasarkan Jenis Minuman Terhadap Pewarnaan Gigi (*Stain*) di Kompleks Agraria.

Jenis Minuman	Kategori Pewarnaan Gigi (<i>Stain</i>)						Total	P Value
	Baik	%	Sedang	%	Buruk	%	%	
Teh	3	33,3	6	66,7	0	0,0	9	100
Kopi	3	42,9	3	42,9	1	14,3	7	100
Teh & Kopi	1	7,1	9	64,3	4	28,6	14	100
Total	7	23,3	18	60,0	5	16,7	30	100

0,033

Tabel 7 Dapat diketahui bahwa responden yang mengonsumsi teh dan kopi secara bersamaan mengalami tingkat pewarnaan gigi yang lebih buruk dibandingkan yang hanya mengonsumsi salah satu dari teh dan kopi. Sebanyak 28,6% responden yang mengonsumsi teh dan kopi memiliki kategori pewarnaan gigi buruk. Hasil uji regresi menghasilkan nilai $p = 0,033 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara jenis minuman yang dikonsumsi dan tingkat pewarnaan gigi.

Tabel 8

Hasil Uji Regresi Linear Berdasarkan Jumlah Konsumsi Teh dan Kopi Per Hari Terhadap Pewarnaan Gigi (*Stain*) di Kompleks Agraria.

Frekuensi Minum	Kategori Pewarnaan Gigi (<i>Stain</i>)						Total	P Value
	Baik	%	Sedang	%	Buruk	%	%	
1x Sehari	1	100	0	0,0	0	0,0	1	100
2x Sehari	6	60,0	4	40,0	0	0,0	10	100
3x Sehari	0	0,0	13	86,7	2	13,3	15	100
4x Sehari	0	0,0	1	25,0	3	75,0	4	100
Total	7	23,3	18	60,0	5	16,7	30	100

0,000

Tabel 8 dapat diketahui responden yang mengonsumsi 4x sehari menunjukkan pewarnaan gigi buruk (75%), sedangkan pada konsumsi 1x dan 2x sehari tidak ditemukan pewarnaan gigi buruk. Semakin sering frekuensi konsumsi teh dan kopi, semakin tinggi kecenderungan terbentuknya stain. Hasil uji regresi menghasilkan $p = 0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara jumlah konsumsi teh dan kopi per hari terhadap tingkat pewarnaan gigi.

Tabel 9

Hasil Uji Regresi Linear Berdasarkan Frekuensi Menyikat Gigi Per Hari Terhadap Pewarnaan Gigi (*Stain*) di Kompleks Agraria.

Frekuensi Sikat Gigi	Kategori Pewarnaan Gigi (<i>Stain</i>)						Total	P Value
	Baik	%	Sedang	%	Buruk	%	%	
1x Sehari	0	0,0	6	60,0	4	40,0	10	100
2x Sehari	6	31,6	12	63,2	1	5,3	19	100
3x Sehari	1	100	0	0,0	0	0,0	1	100
Total	7	23,3	18	60,0	5	16,7	30	100

0,001

Tabel 9 dapat diketahui responden yang menyikat gigi hanya 1x sehari memiliki proporsi stain buruk sebesar 40%, sedangkan responden yang menyikat gigi 3x sehari memiliki pewarnaan gigi baik (100%). Hal ini menunjukkan bahwa menyikat gigi secara rutin dapat menurunkan tingkat pewarnaan. Hasil uji regresi menunjukkan nilai $p = 0,001 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara frekuensi menyikat gigi terhadap tingkat pewarnaan gigi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 responden dengan rentang usia 17–25 tahun yang tinggal di RW 02 Kompleks Agraria, Kelurahan Karunrung, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Berdasarkan hasil analisis, responden didominasi oleh usia 20–22 tahun (46,7%), kemudian usia 23–25 tahun (43,3%), dan sisanya 17–19 tahun (10%). Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (73,3%).

Komposisi responden yang mayoritas berada dalam usia produktif dan berstatus sebagai pelajar/mahasiswa menunjukkan bahwa konsumsi teh dan kopi sudah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari mereka. Hal ini sejalan dengan temuan (Anggini et al., 2022) selain dikalangan orang tua, kebiasaan mengonsumsi minuman berwarna seperti teh dan kopi juga di konsumsi oleh remaja yang memiliki kebiasaan berkumpul di kafe dan maupun pada saat berkunjung ke rumah teman atau kerabat. Hal ini yang menjadi kebiasaan masyarakat, khususnya remaja, cenderung membentuk kebiasaan konsumsi minuman berkafein secara rutin, baik di rumah maupun saat berkegiatan sosial di luar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis minuman yang dikonsumsi berkorelasi atau berhubungan dengan tingkat pewarnaan gigi. Responden yang mengonsumsi teh dan kopi secara bersamaan menunjukkan tingkat pewarnaan gigi yang lebih buruk dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsi salah satu dari

keduanya. Sebanyak 28,6% dari kelompok ini mengalami pewarnaan gigi kategori buruk, sedangkan hanya 14,3% dari peminum kopi dan 0% dari peminum teh yang mengalami hal serupa.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui kandungan *tannin* dan *polifenol* dalam teh dan kopi yang berperan dalam proses perubahan warna gigi (Khasanah et al., 2021). Ketika dikonsumsi secara bersamaan dan dalam jangka panjang, senyawa tersebut akan lebih mudah menempel pada permukaan gigi yang tidak dibersihkan secara optimal, sehingga mempercepat terjadinya *stain*.

Tingkat konsumsi teh dan kopi perhari juga memberikan dampak nyata terhadap pewarnaan gigi. Responden yang minum 4 kali sehari menunjukkan pewarnaan buruk sebesar 75%, sedangkan mereka yang hanya minum 1–2 kali sehari mayoritas mengalami pewarnaan baik hingga sedang.

Hasil ini memperkuat temuan penelitian oleh Anggini et al. (2022), yang menyatakan bahwa semakin sering konsumsi minuman berwarna, semakin besar peluang terjadinya perubahan warna gigi. Dalam konteks ini, akumulasi zat pewarna dalam teh dan kopi tidak hanya menempel sementara, melainkan dapat terserap ke dalam enamel gigi seiring waktu, apalagi jika tidak diimbangi dengan kebersihan mulut yang baik.

Dari sisi perilaku menyikat gigi, ditemukan bahwa responden yang menyikat gigi hanya 1x sehari memiliki proporsi pewarnaan buruk sebesar 40%. Sebaliknya, responden yang menyikat gigi 2x sehari menunjukkan penurunan signifikan pada kategori buruk menjadi hanya 5,3%, sementara responden yang menyikat gigi 3x sehari menunjukkan hasil pewarnaan gigi yang baik 100%.

Hal ini sejalan dengan pendapat Etty Yuniarly & Haryani (2023) yang menyatakan bahwa menyikat gigi secara rutin minimal dua kali sehari dapat mencegah terbentuknya plak dan mengurangi risiko pewarnaan akibat zat eksternal. Sikat gigi yang dilakukan secara konsisten membantu mengeliminasi partikel teh dan kopi yang menempel di permukaan gigi.

Berdasarkan uji regresi linear sederhana, seluruh variabel yang diteliti menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, yang berarti bahwa, Jenis minuman, Jumlah konsumsi per hari, dan Frekuensi menyikat gigi, semuanya berpengaruh signifikan terhadap pewarnaan gigi.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 remaja di Kompleks Agraria RW 02, Kelurahan Karunrung, Kecamatan Rappocini, dapat disimpulkan bahwa, Kebiasaan konsumsi teh dan kopi memiliki pengaruh terhadap tingkat pewarnaan gigi (*stain*). Responden yang mengonsumsi teh dan kopi secara bersamaan menunjukkan tingkat pewarnaan gigi yang lebih buruk dibandingkan responden yang hanya mengonsumsi salah satu dari teh dan kopi. Semakin sering mengonsumsi teh dan kopi setiap hari, semakin tinggi tingkat pewarnaan gigi yang dialami. Mengonsumsi 3–4 kali sehari dapat menyebabkan tingkat pewarnaan gigi sedang, hingga tingkat pewarnaan buruk. Semakin sering seseorang menyikat gigi, semakin rendah risiko terjadinya pewarnaan gigi (*stain*).

SARAN

Setelah dilakukan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis, yaitu diharapkan agar masyarakat, khususnya remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi, lebih memperhatikan kebersihan gigi dan mulut, dengan menyikat gigi dua kali sehari (pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur) dan memeriksakan gigi ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali untuk mencegah kerusakan gigi. Untuk tenaga kesehatan gigi terus memberikan edukasi tentang dampak konsumsi minuman berwarna terhadap kesehatan gigi serta pentingnya menjaga kebersihan gigi secara rutin. Untuk peneliti selanjutnya untuk bisa melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti penggunaan pasta gigi khusus pemutih, frekuensi

scaling, atau jenis makanan lain yang berpotensi menyebabkan stain, agar hasil yang diperoleh lebih menyeluruh dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanto, B. S., Aprilia, T. N., & Nursiwi, A. (2020). Pengaruh Lama Blanching Dan Rumus Petikan Daun Terhadap Karakteristik Fisik, Kimia, Serta Sensoris Teh Daun Tin (*Ficus Carica*). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20961/Jthp.V12i1.36436>.
- Amelinda, C. M., Handayani, A. T. W., & Kiswaluyo, K. (2022). Profil Kesehatan Gigi Dan Mulut Berdasarkan Standar WHO Pada Masyarakat Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember. *Stomatognathic - Jurnal Kedokteran Gigi*, 19(1), 37. <https://doi.org/10.19184/Stoma.V19i1.30700>
- Anggini, R., Suryana, B., & Rezki, S. (2022). Pengaruh Perilaku Aktivitas Konsumsi Minuman Berwarna Terhadap Tingkatan Pewarnaan Gigi (Stain). 1(2), 68–72.
- Damayanti, A. E., Wirjatmadi, B., & Sumarmi, S. (2023). Benefits Of Coffee Consumption In Improving The Ability To Remember (Memory): A Narrative Review. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 463–468. <https://doi.org/10.20473/Mgk.V12i1.2023.463-468>.
- Etty Yuniarly, Wiworo Haryani, E. (2023). Booklet Sikat Gigi Dalam Promosi Kesehatan Gigi Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 10(1), 22–30.
- Inggitya Riris. (2022). Hubungan Perilaku Mengonsumsi Minuman Berkafein Dengan Pewarnaan Gigi Anterior Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya. Politeknik Kesehatan Tasik Malaya.
- Kasihani, N. N., Budiarti, R., RR.Re, P., Erwin, E., & Mujahidah, A. F. (2020). Aktivitas Risiko Dan Status Stain Ekstrinsik Gigi Pada Masyarakat Rt 004 Rw 001 Kampung Bali Tanah Abang. *JDHT Journal Of Dental Hygiene And Therapy*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.36082/Jdht.V1i1.121>.
- Khasanah, N., Syahniati, T., & Mujiyati, M. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Terhadap Terjadinya Stain. *Jurnal Kesehatan Gigi Dan Mulut (JKGM)*, 3(1), 39–43. <https://doi.org/10.36086/Jkgm.V3i1.762>.
- Marisa Salsa Rahayu. (2020). Asuhan Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Kasus Stain Pad TN. QS (19 Tahun) [Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung]. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/86/>.
- Munadirah, M., & Abdullah, N. (2020). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Yang Dapat Menimbulkan Stain Di Puskesmas Larompong Kec. Larompong Kab. Luwu. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(1), 28–32. <https://doi.org/10.32382/Mkg.V19i1.1553>.
- Priantari, I., & Dharmawan, A. (2022). Characterization Roasting Level Of Arabica Coffee (*Coffea Arabica*) Komasti And Andungsari. *Jurnal Biologi UNAND*, 10(1), 33. <https://doi.org/10.25077/Jbioua.10.1.33-41.2022>.
- Reca, R., & Mardiah, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Dengan Pewarnaan Gigi (Stain) Di Desa Peuniti Kota Banda Aceh. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana Of Journal Public Health)*, 3(1), 15–19. <https://doi.org/10.35910/Jbkm.V3i1.183>.
- Tawakal, A. (2022). Development Of Coffee Production In Kepahiang. *Jurnal Fokus Manajemen*, 2(2), 143–152. <https://doi.org/10.37676/Jfm.V2i2.3377>
- Tuty Anggraini. (2017). *Teh (Proses Dan Manfaat)*. Enviromental Science, Universitas Hiroshima.
- Wijaya, A., Isra, A., Alfah, S., Studi, P., Gigi, D. K., Makassar, S. A., & Kanal, J. I. (2021). Pengaruh Perilaku Aktivitas Konsumsi Minuman Berwarna Terhadap Tingkatan Pewarnaan Gigi (Stain) Behavioral Influence Of Colored Beverage Consumption Activity On The Level Of Tooth Staining (Stain) In. 1–8.
- Wulansari, S., Cristandy, G. L., & Suwartini, T. (2019). The Effect Of Red Beetroot Juice (*Beta Vulgaris*, Sp.) On The Tooth Color. *Journal Of Indonesian Dental Association*, 2 (1), 35. <https://doi.org/10.32793/Jida.V2i1.357>.

