

**Gambaran Kebiasaan Mengunyah Menggunakan Satu Sisi Terhadap  
Status Kebersihan Rongga Mulut**

**Asriawal, S.SiT, M.MKes<sup>1</sup>, drg. R. Ardian Priyambodo, M.Pd<sup>2</sup>,  
drg. Ellis Mirawati, M.MKes<sup>3</sup>, Amaliah Ramadhani<sup>4</sup>**

**ABSTRAK**

Kebersihan gigi dan mulut ditandai dengan tidak adanya plak, kalkulus, dan sisa makanan di dalam mulut. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan pembentukan kalkulus adalah kebiasaan mengunyah hanya di satu sisi. Mengunyah makanan dengan kedua sisi mulut sangat penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Proses mengunyah memiliki efek pembersihan alami, di mana air liur yang dihasilkan selama mengunyah membantu menstabilkan flora normal dalam rongga mulut. Jika seseorang hanya mengunyah di satu sisi, sisi yang digunakan akan tetap bersih, sementara sisi yang tidak digunakan lebih rentan terhadap pembentukan plak dan kalkulus. Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan metode survei yang bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan mengunyah satu sisi dan hubungannya dengan status kebersihan mulut (OHI-S) pada remaja di Kelurahan Antang. Sampel penelitian terdiri dari 31 orang. Data dikumpulkan melalui survei, pemberian kuesioner, dan pemeriksaan langsung terhadap kebiasaan mengunyah satu sisi serta kebersihan gigi dan mulut (OHI-S) pada remaja di Kelurahan Antang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak, yaitu 20 orang (64,51%), sementara responden laki-laki berjumlah 11 orang (35,49%). Dari keseluruhan responden, 19 orang (62,29%) mengunyah di sisi kiri, sedangkan 12 orang (38,70%) mengunyah di sisi kanan. Tingkat kebersihan gigi dan mulut di antara remaja di Kelurahan Antang menunjukkan bahwa 9 responden (29,03%) memiliki kebersihan yang buruk, 22 responden (70,97%) memiliki kebersihan yang sedang, dan tidak ada yang memiliki kebersihan yang baik. Kesimpulannya, di Kelurahan Antang Rt 1, lebih banyak responden yang mengunyah di sisi kiri dibandingkan dengan sisi kanan, dan mayoritas remaja memiliki kriteria kebersihan mulut yang sedang, sementara tidak ada yang memiliki kebersihan mulut yang baik.

**Kata Kunci :** Mengunyah Satu sisi, Status Kebersihan Rongga Mulut

**Description Of The Habit Of Chewing Using One Side On Oral Health**

**ABSTRACT**

Dental and oral hygiene is characterized by the absence of plaque, calculus and food residue in the mouth. One factor that can cause calculus formation is the habit of chewing only on one side. Chewing food with both sides of the mouth is very important to maintain healthy teeth and mouth. The chewing process has a natural cleansing effect, where the saliva produced during chewing helps stabilize the normal flora in the oral cavity. If a person only chews on one side, the used side will remain clean, while the unused side is more susceptible to plaque and calculus formation. This research is a descriptive study using a survey method which aims to describe the habit of chewing on one side and its relationship with oral hygiene status (OHI-S) in adolescents in Antang Village. The research sample consisted of 31 people. Data was collected through surveys, administering questionnaires, and direct examination of one-sided chewing habits and oral hygiene (OHI-S) among adolescents in Antang Village. The research results showed that the number of female respondents was greater, namely 20 people (64.51%), while there were 11 male respondents (35.49%). Of the total respondents, 19 people (62.29%) chewed on the left side, while 12 people (38.70%) chewed on the right side. The level of oral hygiene among teenagers in Antang Village shows that 9 respondents (29.03%) have poor hygiene, 22 respondents (70.97%) have moderate hygiene, and none have good hygiene. In conclusion, in Antang Rt 1 Village, more respondents chewed on the left side compared to the right side, and the majority of teenagers had moderate oral hygiene criteria, while none had good oral hygiene.

**Keywords:** One-sided chewing, cavity cleanliness status

**PENDAHULUAN**

Kebersihan gigi dan mulut adalah ketika seseorang tidak memiliki seperti plak, kalkulus, dan debris di dalam mulut mereka. Meningkatkan kesehatan gigi dan mulut sejak dini merupakan salah

satu cara untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut. OHI-S (Oral Hygiene Index) ialah index yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebersihan gigi dan mulut seseorang. ( Agus Muliadi, Isnanto, Marjianto, 2022).

Gigi memainkan peran penting dalam fungsi seperti mengunyah, berbicara, dan menjaga struktur wajah. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka penting untuk memprioritaskan kebersihan mulut dan gigi untuk memastikan kebersihan gigi, mencegah infeksi, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Meningkatnya penyakit gigi dan mulut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aspek perilaku masyarakat yang masih kurang menyadari pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. ( Arianto, 2019).

Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, ditemukan bahwa prevalensi nasional masalah gigi dan mulut mencapai 25,9%. Selain itu, prevalensi penyakit periodontal di seluruh kelompok usia di Indonesia mencapai 96,58% (sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2013). Data serupa juga terdapat dalam Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, yang mencatat bahwa 57,6% populasi memiliki masalah gigi dan mulut. Dalam kategori ini, 14% mengalami gusi bengkak, sementara 1,4% melakukan pembersihan karang gigi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Mengunyah adalah tindakan di mana gigi-gigi rahang atas dan bawah bersentuhan, biasanya dalam proses mengunyah makanan, yang melibatkan koordinasi yang baik antara gigi-gigi dalam rahang yang sama maupun yang berbeda. (Triyanto & Nugroho, 2017).

Salah satu masalah yang dapat terjadi akibat kebiasaan mengunyah hanya pada satu sisi rahang adalah penumpukan tartar pada sisi rahang yang jarang digunakan (Arini et al., 2011). Gigi yang tidak terlibat dalam proses mengunyah cenderung mengalami penumpukan plak, yang kemudian dapat berkembang menjadi tartar. (Bakri,2015).

Kebiasaan mengunyah hanya pada satu sisi mulut merupakan salah satu faktor yang bisa memicu terbentuknya kalkulus. Mengunyah makanan dengan menggunakan kedua sisi mulut sangat penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Proses mengunyah memiliki sifat pembersihan alami, di mana air liur yang diproduksi saat mengunyah membantu menjaga keseimbangan flora normal dalam rongga mulut. Jika seseorang hanya mengunyah di satu sisi, sisi yang sering digunakan akan tetap bersih, sementara sisi yang jarang digunakan berisiko lebih tinggi mengalami penumpukan plak atau karang gigi. (Sopianah dan Nugroho, 2017).

Kesehatan mulut yang optimal dijaga dengan mengunyah menggunakan kedua sisi mulut. Mengunyah berfungsi sebagai mekanisme pembersihan diri, karena merangsang produksi air liur, meningkatkan stabilitas flora normal mulut. Namun, risiko pembentukan plak atau karang gigi meningkat jika mengunyah dibatasi pada satu sisi saja. (Susanto dan Hanindriyo, 2014).

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Antang pada bulan februari tahun 2024. Jenis penelitian ialah deskriptif dengan metode survey. Sampel pada penelitian ini yaitu remaja usia 12 – 23 tahun dan mengunyah satu sisi siswa.

Proses manual dalam menganalisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status OHI-S ( status kebersihan gigi ) dan kebiasaan mengunyah satu sisi. Data yang dikumpulkan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja di Kelurahan Antang Rt 1, data yang diperoleh dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
1	Perempuan	20	64,51
2	Laki – Laki	11	35,49
	Total	31	100

Tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa dari total 31 responden, jumlah responden jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 20 orang (64,51%), sementara itu, responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (35,49%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan Posisi Mengunyah Satu Sisi

No	Posisi Mengunyah Unilateral	n	Presentase (%)
1	Kanan	12	38.70
2	Kiri	19	61.30
	Total	31	100

Tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa sebanyak 12 responden (38,70) Mengunyah menggunakan sisi sebelah kanan, dan 19 responden (61,29) mengunyah menggunakan sisi sebelah kiri. Distribusi Frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden menggunakan sisi kiri saat mengunyah.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan Status Kebersihan Rongga Mulut

No	Status Kebersihan Gigi & Mulut	n	Persentase (%)
1	Baik	0	0
2	Sedang	22	70.97
3	Buruk	9	29.03
	Total	31	100

Tabel 3 diatas, dapat dilihat bahwa tidak ada responden yang memiliki status kebersihan mulut yang memenuhi kriteria baik. Sebanyak 22 responden (70,97%) memiliki status kebersihan mulut dengan kriteria sedang, sementara 9 responden memiliki status kebersihan mulut yang termasuk dalam kriteria buruk. Secara keseluruhan, mayoritas responden menunjukkan status kebersihan mulut yang dapat dikategorikan sebagai sedang.

## PEMBAHASAN

Subyek penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Kelurahan Antang Rt 1, dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 31 individu. Subyek penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Kelurahan Antang Rt 1, dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 31 individu.

Mengunyah memiliki fungsi pembersihan alami (selfcleansing), sehingga jika salah satu bagian mulut tidak digunakan untuk mengunyah, bakteri dapat menumpuk, yang mengakibatkan terbentuknya debris dan karang gigi. Hal ini dapat menyebabkan masalah pada gigi dan mulut. Kebiasaan mengunyah dengan satu sisi saja dapat menyebabkan penumpukan sisa makanan, yang berakibat pada buruknya status OHI-S. Menurut Sari dkk. (2017), kebiasaan mengunyah satu sisi berdampak negatif pada kebersihan gigi dan mulut, termasuk terbentuknya karang gigi pada bagian yang tidak digunakan untuk mengunyah.

Kebiasaan mengunyah di satu sisi merupakan salah satu penyebab terbentuknya plak. Mengunyah dengan menggunakan kedua sisi memiliki fungsi pembersihan alami yang penting untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Air liur yang dihasilkan selama proses mengunyah dapat membantu menstabilkan kondisi flora normal dalam rongga mulut.

Ketika seseorang mengunyah hanya satu sisi, sisi yang digunakan akan tetap bersih, sedangkan sisi yang tidak digunakan akan berisiko lebih tinggi mengalami penumpukan plak atau karang gigi. Ini sesuai dengan pendapat Sopianah dan Nugroho (2017), yang menyatakan bahwa mengunyah makanan dengan kedua sisi mulut bermanfaat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Kebersihan gigi dan mulut, atau kebersihan oral, sangat penting untuk menjaga kebersihan mulut, mencegah infeksi di rongga mulut, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kurangnya kesadaran individu mengenai kebersihan mulut juga dapat menyebabkan masalah dalam

pemeliharaan rongga mulut. Jika kebersihan gigi dan mulut tidak terjaga, berbagai masalah seperti debris, plak, dan karang gigi bisa muncul. Salah satu konsekuensi dari penumpukan plak dan karang gigi yang terus-menerus adalah terjadinya masalah seperti gingivitis (Riolina dkk., 2021).

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai gambaran kebiasaan mengunyah menggunakan satu sisi terhadap status kebersihan rongga mulut pada remaja kelurahan Antang Rt 1, dapat di simpulkan :

- a) Di temukan bahwa di kelurahan Antang Rt 1, Responden yang mengunyah dari sisi kiri lebih dominan dari pada responden yang mengunyah dari sisi kanan
- b) Diperoleh bahwa tingkat kebersihan gigi dan mulut pada remaja kelurahan Antang Rt 1, Responden yang memiliki kebersihan gigi dan mulut dengan kriteria sedang lebih banyak di temukan sedangkan kriteria baik tidak ada.

## SARAN

Terkait dengan hasil penenlitian tersebut, maka peneliti mengusulkan saran sebagai berikut :

- a) Disarankan agar para remaja di Kelurahan Antang Rt 1 meningkatkan perhatian mereka terhadap kebersihan gigi dan mulut, dengan tujuan untuk mencegah penyakit gigi dan mulut. Dianjurkan untuk menyikat gigi dua kali sehari, yaitu setelah sarapan di pagi hari dan sebelum tidur di malam hari, serta menjalani pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut oleh dokter gigi setidaknya setiap enam bulan sekali.
- b) Disarankan kepada remaja, terutama yang tinggal di Kelurahan Antang Rt 1, untuk mengubah kebiasaan mereka yang hanya mengunyah makanan di satu sisi, dan beralihlah untuk menggunakan kedua sisi rahang dalam proses mengunyah.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Muliadi, I. I. (2022). *Pengetahuan Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Siswa Kelas VI MI Nahdlatul Wathan Pringgasela Lombok Timur*. Retrieved From [Http://Ejurnal.Poltekkestasikmalaya.Ac.Id](http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id)
- Arianto, A. (2019). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Di Kelurahan Wonoharjo Kabupaten Tanggomas*. Retrieved From *Jurnal Kesehatan: Ejournal.Poltekkes-Tjk.Ac.Id*
- Bakri, Ikhlas. 2015. *Prevalensi Gingivitis Terhadap Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Pada Anak Usia 6-12 Tahun*. Makassar: Universitas Hasanudin
- Brown, S. (2022). *Chewing Habits And Their Impact On Digestive Health*. Retrieved From *International Journal Of Nutrition And Food Sciences*, 78(2), 112-125.
- Latif, M., 2019. *Hubungan Kebiasaan Mengunyah Makanan Dengan Skor Calculus Index Pada Remaja Karang Taruna Cahaya Bakti*. Yogyakarta.
- Pratiwie, A. A. (2016). *Asuhan Keperawatan Gigi Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Pada Pasien*

- Nn.Wk Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Pada Pasien Nn.Wk.* Retrieved From [Https://Repository.Poltekkesbdg](https://Repository.Poltekkesbdg)
- Ramadhan, 2010. *Serba-Serbi Kesehatan Gigi & Mulut*, Jakarta: Bukune`
- Resvita, R. (2021). *Pengaruh Kebiasaan Mengunyah Pada Satu Sisi Rahang Terhadap Kesehatan Gigi Dan Mulut.* Retrieved From [Https://Repository.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Id/Eprint/1353/](https://Repository.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Id/Eprint/1353/)
- Rudi Trianto.Et *AI/OHJ (Indonesian Health Journal) 2017 2(1):17-23*  
[Http://Edukasional.Com/Index.Php/IOHJ](http://Edukasional.Com/Index.Php/IOHJ)
- Siregar, P. T. (2019). *Gambaran Kebiasaan Mengunyah Satu Sisi Dengan Status Kebersihan Gigi(Ohi-S).* Retrieved From [Http://Ecampus.Poltekkes-Medan.Ac.Id/](http://Ecampus.Poltekkes-Medan.Ac.Id/)

**Tambahan :**

1. Naskah maksimal 13 halaman dengan spasi satu koma lima, kecuali judul dan abstrak menggunakan spasi satu. Naskah ditulis menggunakan program computer Microsoft Word dengan ukuran page A4. Isi artikel menggunakan format satu kolom.
2. Margin atau batas tulisan dari pinggir kertas 3 cm pada sisi atas dan kiri, 2,5 cm pada sisi kanan dan bawah.
3. Semua artikel ilmiah dilakukan pengecekan plagiasi menggunakan software TURNITIN setelah jurnal mendapat review dari reviewer. Hasil pengecekan plagiarisme melalui software TURNITIN maksimal 30%.

-----GOOD LUCK-----