

# GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DALAM MENCEGAH TERJADINYA PENYAKIT GIGI DAN MULUT

I Wayan Suanda

## Abstak

*Health development is essentially an effort carried out by all components of the Indonesian Nation which aims to increase the awareness, ability and ability of healthy life for everyone. At present, Indonesia is experiencing a change in disease patterns which are often called epidemiological transitions which are characterized by increased mortality and illness due to non-communicable diseases (PTM) such as stroke, heart disease, diabetes and others. Oral health is a fundamental part of health in general and is able to improve the quality of life. Oral health which was originally called dental health is the well-being of the oral cavity, including the teeth, and its supporting tissue, which can function optimally and free from pain. Basic Health Research in 2013, showed that the population with problems with teeth and mouth in the Province of Bali reached 24%, Behavior in the selection of dental health also showed that people suffering from dental and oral diseases in the Province of Bali only 38.8% sought treatment / care from dental medical personnel. Most (91.8%) of the population aged 10 years and over in Bali Province brush their teeth every day, but only 4.1% behave correctly in brushing their teeth. Possible steps that can be taken to reduce dental morbidity are through counseling on dental and oral health and habituation to carry out Germas in each activity. The real forms that can be done include: 1. Develop dental health education materials that emphasize the importance of the pattern of Germas activities in preventing dental and oral diseases, 2. Familiarize the community early on to consume fruits and vegetables, check their teeth regularly, minimize smoking and consume alcohol. This implementation will be better done early, for example starting in pre-school children.*

Key words: germas, karies

## Pendahuluan

Kesehatan merupakan hak asasi manusia, dan merupakan tanggung jawab semua pihak, baik pemerintah maupun masyarakat. Hal ini relevan dengan Undang-Undang Dasar 1945, pasal 28 serta didukung oleh Undang-Undang Nomor 36 tahun 2014, tentang Kesehatan. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka sudah selayaknya kita wajib memberikan perhatian yang seoptimal mungkin terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya adalah upaya yang dilaksanakan oleh semua komponen

Bangsa Indonesia yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang. Saat ini, Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes dan lain-lain. Dampak meningkatnya kejadian PTM adalah meningkatnya pembiayaan pelayanan kesehatan yang harus ditanggung oleh masyarakat dan pemerintah; menurunnya produktivitas masyarakat; menurunnya daya saing negara yang pada akhirnya

mempengaruhi kondisi sosial ekonomi masyarakat itu sendiri.

Menurut Bloom (1908 dalam Notoatmodjo, 2012)<sup>1</sup>, derajat kesehatan masyarakat dapat dipengaruhi oleh empat yakni: Perilaku, Lingkungan, Pelayanan kesehatan, dan Keturunan. Faktor Perilaku dan Faktor Lingkungan memegang peran lebih dari 75% dari kondisi derajat kesehatan masyarakat.

Permasalahan kesehatan yang timbul dewasa ini merupakan akibat dari perilaku hidup yang tidak sehat, ditambah lagi dengan sanitasi lingkungan serta ketersediaan air bersih yang masih kurang memadai, khususnya di beberapa daerah. Keadaan ini sesungguhnya masih bisa diperbaiki melalui upaya promotif dan preventif untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat dalam berperilaku hidup sehat ([www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id))<sup>2</sup>.

Salah satu program dari agenda ke lima Nawa Cita, adalah meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia. Program ini dilaksanakan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan financial dan pemerataan pelayanan kesehatan.

Dalam Rencana Strategis Tahun 2015 - 2019 Kementerian Kesehatan, program ini menjadi program utama pembangunan kesehatan, yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.02.02/Menkes/52/2015.

Gerakan Masyarakat (Gernas) Hidup Sehat merupakan suatu kebijakan pemerintah yang dikemas dalam bentuk kegiatan terpadu dan terkonsep yang harus dilakukan oleh seluruh elemen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat demi meningkatkan kualitas hidup sehat. Gerakan ini diluncurkan pada tahun

2016, sebagai salah satu kebijakan untuk meningkatkan akselerasi pembangunan kesehatan. Selama ini masalah kesehatan yang muncul, merupakan akibat perilaku hidup yang tidak sehat dan sanitasi lingkungan, serta kurangnya ketersediaan air bersih, karena itu dengan Gernas diharapkan merupakan solusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan manusia Indonesia Terdapat tujuh kegiatan Gernas, yaitu : Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur, Rutin Memeriksa Kesehatan, Membersihkan Lingkungan, Menggunakan Jamban Sehat, Tidak Merokok, dan Tidak Mengonsumsi Alkohol ([www.kabarkini.com](http://www.kabarkini.com))<sup>3</sup>.

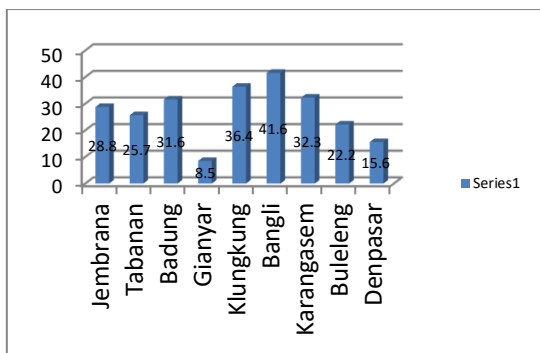
Kesehatan mulut merupakan bagian yang fundamental dari kesehatan secara umum dan mampu meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan mulut yang pada mulanya disebut kesehatan gigi adalah kesejahteraan rongga mulut, termasuk gigi geligi, serta jaringan pendukungnya, yang dapat berfungsi secara optimal dan bebas dari rasa sakit (Kwan, dkk. dalam Sriyono 2009)<sup>4</sup>.

Penyakit gigi, walaupun tidak dapat menimbulkan kematian secara langsung, tetapi dapat menurunkan produktivitas kerja, hal ini ditunjukkan oleh hasil survai sosial ekonomi nasional tahun 1998. Karies gigi dapat dialami oleh setiap orang dan merupakan fokal infeksi, terutama apabila dibiarkan maka akan menimbulkan rasa nyeri dan pada akhirnya gigi akan dicabut, serta dapat menimbulkan infeksi pada bagian tubuh lain (Garutkab, 2009).

Statistik menunjukkan bahwa penyakit gigi dan mulut hampir menyerang setiap orang. Penyakit ini mencapai lebih dari 80% anak-anak di negara maju maupun negara berkembang. Di negara berkembang penyakit gigi dan mulut pada orang dewasa lebih buruk keadannya, karena

akumulasi berbagai penyakit yang tidak diobati (Sheiam, 2005 dalam Sriyono, 2009)<sup>1</sup>. Penyakit gigi yang paling sering diderita adalah karies gigi dan penyakit periodontal, karena prevalensi dan insidensinya yang tinggi di semua tempat di seluruh dunia (Kwan dkk dalam Sriyono 2009)<sup>4</sup>.

Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menunjukkan bahwa penduduk yang bermasalah pada gigi dan mulut di Provinsi Bali mencapai 24%, dengan persentase per kabupaten/kota adalah seperti Grafik berikut ini :



Grafik Penduduk yang Bermasalah Kesehatan Gigi dan Mulut Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Bali Tahun 2013 (Riskesdas, 2013)

Perilaku dalam pemeliharaan kesehatan gigi juga menunjukkan bahwa masyarakat yang menderita penyakit gigi dan mulut di Provinsi Bali hanya 38,8% yang mencari pengobatan/perawatan dari tenaga medis gigi. Sebagian besar (91,8%) penduduk usia 10 tahun ke atas di Provinsi Bali sudah menyikat gigi setiap hari, namun hanya 4,1% berperilaku benar dalam menyikat gigi.

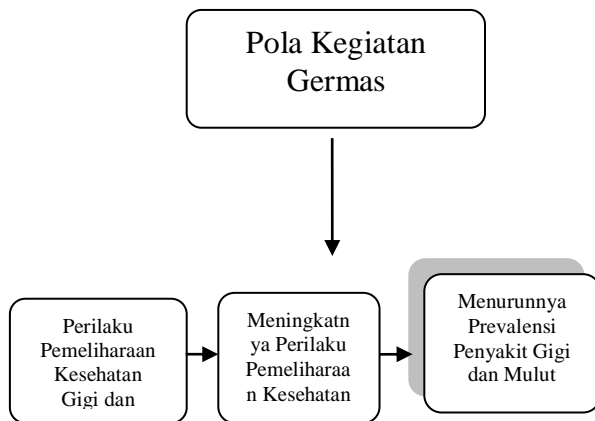
Terkait dengan pencaanangan Germas pada tahun 2016, maka dapat diperoleh pandangan yang relevan dengan upaya promotif dan preventif kesehatan gigi, dimana terdapat upaya-upaya Germas seperti : konsumsi buah dan sayur, rutin memeriksakan kesehatan, tidak merokok, dan tidak

mengonsumsi alkohol tersebut akan mampu menekan terjadinya penyakit gigi dan mulut. Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis ingin mengkaji lebih dalam tentang manfaat Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dalam mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut. Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dapat mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut.?”.

## Pembahasan

Salah satu dari empat tujuan utama Germas adalah menurunkan beban penyakit, baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Penyakit gigi dan mulut merupakan salah satu jenis penyakit yang sering diderita masyarakat Indonesia, terutama karies gigi dan penyakit periodontal. Walaupun tidak secara langsung tidak dapat menyebabkan kematian, namun dengan sendirinya memungkinkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk.

Dari tujuh pola kegiatan Germas, ada empat pola yang bersentuhan langsung dengan tindakan pencegahan penyakit gigi dan mulut, yaitu : konsumsi buah dan sayur, memeriksakan kesehatan secara rutin, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol. Sehubungan dengan hal tersebut, berikut ini disajikan kerangka pikir manfaat Germas dalam mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut.



Gambar kerangka pikir tersebut di atas menunjukkan bahwa pola kegiatan Germas akan mampu merubah perilaku masyarakat, khususnya dalam bidang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut. Dengan perilaku positif dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, maka dengan sendirinya akan terjadi penurunan prevalensi penyakit gigi dan mulut, seperti karies gigi, *gingivitis*, penyakit periodontal, dan lain-lain.

#### A. Manfaat Germas dalam Mencegah Karies Gigi

Karies gigi merupakan salah satu penyakit gigi yang paling sering ditemukan, dan bukan merupakan penyakit menular. Menurut Kidd and Bechal (1992)<sup>4</sup>, karies gigi disebabkan oleh karbohidrat. Karbohidrat ini menyediakan *substrat* untuk pembuatan asam dan bakteri. Karbohidrat dengan berat molekul yang rendah seperti gula akan segera meresap ke dalam plak dan dimetabolisme dengan cepat oleh bakteri. Makanan dan minuman yang mengandung gula akan menurunkan pH plak dengan cepat sampai pada level yang dapat menyebabkan kerusakan *email*. Plak akan tetap bersifat asam selama beberapa waktu dan pH plak akan kembali normal yang akan membutuhkan waktu sekitar 30 - 60 menit. Konsumsi gula yang sering dapat

berulang-ulang menahan pH plak dibawah normal dan menyebabkan kerusakan *email*, sintesa sukrosa lebih cepat ketimbang glukosa, fruktosa dan laktosa. Sukrosa merupakan gula paling banyak dikonsumsi, maka sukrosa merupakan penyebab utama penyakit karies.

Dalam pola kegiatan Germas, terutama membiasakan konsumsi buah dan sayur sangat identik dengan pencegahan karies gigi. Karies dapat dicegah dengan cara mengatur pola makanan sesuai dengan konsep empat sehat lima sempurna dan menghindari makanan yang merusak gigi yaitu makanan yang mengandung gula dan mudah melekat pada permukaan gigi. Membiasakan konsumsi makanan yang berserat dan berair seperti buah dan sayur mayur akan dapat mencegah terjadinya karies. Buah-buahan yang berserat dan berair bersifat *self cleansing*, sehingga akan mampu menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Memeriksa kesehatan secara rutin dan berkala, termasuk memeriksa gigi merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya penyakit gigi terutama karies mencapai stadium yang lebih tinggi. Disarankan agar setiap orang dapat memeriksa gigi dan mulutnya secara rutin setiap enam bulan sekali, ke fasilitas pelayanan kesehatan.

#### B. Manfaat Germas dalam Mencegah *Gingivitis* dan Penyakit Periodontal

Menurut Srigupta (2004)<sup>2</sup>, faktor-faktor lokal yang dapat menyebabkan terjadinya *gingivitis* antara lain: karang gigi, sisa-sisa makanan yang terkumpul di sekitar gusi yang tidak mampu dibersihkan oleh air liur dan tidak dibersihkan oleh sikat gigi, pada gigi berjejal, yang akan mempersulit upaya

menghilangkan plak. Kebiasaan lain sebagai faktor predisposisi terjadinya *gingivitis* seperti penggunaan alat-alat atau bahan untuk membersihkan gigi yang dapat melukai gusi dan menyebabkan infeksi.

Menurut Manson dan Eley (1993)<sup>6</sup>, insiden *gingivitis* lebih besar pada perokok dan juga menunjukkan adanya kerusakan periodontal yang lebih parah. Kenaikan prevalensi *gingivitis* pada perokok tentunya disebabkan karena kebersihan mulut yang buruk.

Hasil penelitian Padmasari (2010)<sup>7</sup>, menunjukkan bahwa terdapat tujuh faktor risiko yang signifikan meningkatkan risiko *gingivitis*. Ketujuh faktor tersebut adalah kebiasaan menggosok gigi, cara menggosok gigi, jenis makanan kariogenik, frekuensi merokok, minum alkohol, susunan gigi berjejal dan tingkat kebersihan mulut (OHI-S).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa pola kegiatan Germas, baik konsumsi buah dan sayur, memeriksakan kesehatan secara rutin, tidak merokok dan tidak konsumsi alkohol, adalah merupakan upaya dalam menekan kejadian penyakit periodontal.

### **C. Langkah Implementasi Germas untuk Mencegah Penyakit Gigi dan Mulut**

Dengan memahami permasalahan dan manfaat Germas dalam mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut, maka perlu dilakukan langkah-langkah sosialisasi tentang pola kegiatan Germas bagi masyarakat luas. Adapun langkah yang mungkin dapat ditempuh adalah melalui penyuluhan kesehatan gigi dan mulut serta pembiasaan untuk melaksanakan Germas dalam setiap kegiatan. Bentuk nyata yang dapat dilakukan antara lain :

1. Mengembangkan materi penyuluhan kesehatan gigi yang menekankan pentingnya pola kegiatan Germas dalam mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut,
2. Membiasakan masyarakat sejak dini untuk mengkonsumsi buah dan sayur, memeriksakan gigi secara berkala, meminimalisir perilaku merokok dan mengkonsumsi alkohol.
3. Implementasi ini akan lebih baik dilakukan sejak dini, misalnya mulai pada anak pra sekolah.

### **Simpulan**

Berdasarkan kajian pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penyakit gigi dan mulut di Indonesia masih sering ditemukan, terutama karies gigi dan penyakit periodontal. Salah satu penyebabnya adalah perilaku pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang masih rendah. Misalnya pola makan, rutinitas pemeriksaan kesehatan gigi, perilaku merokok dan konsumsi alkohol.

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan salah satu solusi untuk mencegah terjadinya penyakit gigi dan mulut. Ada empat pola kegiatan Germas yang secara langsung merupakan upaya prevensi penyakit gigi dan mulut, adapun pola kegiatan tersebut adalah :

1. Membiasakan konsumsi buah dan sayur mayor
2. Pemeriksaan kesehatan secara rutin
3. Tidak merokok
4. Tidak mengkonsumsi alkohol

### **Daftar Pustaka**

1. Notoatmodjo, S., (2012), *Ilmu Kesehatan Masyarakat Pensip – Prinsip Dasar*, Jakarta: Rineka Cipta.

2. <http://www.depkes.go.id/article/view/16111600003/pemerintah-canangkan-gerakan-masyarakat-hidup-sehat-germas-.html> (diunduh: 8 Pebruari 2018).
3. <https://www.kabarklinik.com/2017/11/7-kegiatan-germas.html> (diunduh : 8 Pebruari 2018).
4. Sriyono, N.W., (2009), *Pencegahan Penyakit gigi dan Mulut Guna meningkatkan Kualitas Hidup*, Gajah Mada University, Yogyakarta.
5. Kidd and Bechal (1991), *Dasar-Dasar Karies*. Alih bahasa Narlan Sumawinata dan Safrida Faruk, Jakarta : EGC
6. Manson, J.D., dan Eley,D.M., (1993), *Buku Ajar Periodonti*, Alih Bahasa Anastasya S. Edisi II, Jakarta: Hipócrates.
7. Padmasari, N.L, 2010, Analisis Faktor Risiko Gingivitis di Poliklinik Gigi Merdeka Medical Centre Denpasar Tahun 2010, *Skripsi*, Denpasar: PSIKM, FK, Universitas Udayana.