

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kebiasaan Makan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata kebiasaan adalah sesuatu yang biasa dikerjakan dan sebagainya atau pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Sedangkan arti kata makan adalah memasukkan sesuatu ke dalam mulut kemudian mengunyah dan menelannya.

Kebiasaan makan merupakan ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lainnya. Kebiasaan makan bukan bawaan sejak lahir melainkan merupakan hasil dari belajar dan pengetahuan (Suhardjo, 2003).

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya, alam dan populasi. Kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh lingkungan budaya secara umum sulit untuk dilakukan perubahan. Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktifitas pemasaran atau distribusi pangan. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai.

Pada anak usia sekolah dasar kebiasaan makan makanan tertentu mulai terbentuk dan mereka mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disenangi (Khomsan, 2004). Pengaruh dari lingkungan seperti teman sekolah, media massa, dan program pemasaran berbagai jenis produk makanan, akan sangat cepat mempengaruhi karakter anak dalam menyukai jenis makanan yang juga disukai oleh lingkungan sekitarnya.

Terdapat enam metode yang lazim digunakan untuk menilai kebiasaan makan individu, yaitu : 1) metode ingatan 24 jam, 2) metode pengulangan ingatan 24 jam, 3) metode pencatatan makanan, 4) metode penimbangan makanan, 5) metode riwayat makanan, 6) metode frekuensi konsumsi pangan (Siagian, 2004). Dari keenam metode tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode yang keenam yaitu metode frekuensi konsumsi pangan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata “frekuensi” diartikan sebagai kekerapan, namun secara umum “frekuensi” artinya sebagai kekerapan munculnya suatu hal dalam batasan. Frekuensi konsumsi pangan merupakan sering atau tidaknya seseorang mengonsumsi makanan dan dalam waktu tertentu seperti hari, minggu, bulan, atau tahun. Frekuensi dikelompokkan menjadi : sangat sering, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah (Dewa, 2002).

2. Makanan Kariogenik

Makanan kariogenik merupakan makanan yang banyak mengandung gula, seperti makanan manis, lengket, serta makanan yang berbentuk menarik yang dapat menyebabkan karies pada gigi. Hal ini disebabkan makanan kariogenik memiliki kecenderungan untuk melekat pada permukaan gigi (Kartika, 2013).

Bentuk fisik makanan kariogenik yaitu makanan yang lunak, lengket dan manis yang mudah menempel pada permukaan gigi dan sela-sela gigi yang jika dibiarkan akan menghasilkan asam lebih banyak sehingga mempertinggi resiko terjadinya karies gigi.

Jenis makanan kariogenik memiliki kandungan karbohidrat dan sukrosa yang tinggi. Karbohidrat dalam bentuk tepung yang mudah hancur misalnya kue-kue, roti, es krim, susu, permen dan lain-lain (Suwelo, 1992). Sedangkan kandungan sukrosa yang dapat dengan cepat dimetabolisme untuk menghasilkan zat asam dalam rongga mulut dapat ditemukan dalam makanan manis dan camilan (*snack*). Sukrosa dapat ditemukan pada makanan seperti roti, coklat, permen, dan es krim (Pratiwi, 2009).

Setelah mengonsumsi makanan kariogenik pH plak akan menurun dengan cepat menjadi asam dan dapat menghancurkan lapisan email gigi kemudian akan terjadi karies gigi. Untuk kembali ke pH normal sekitar 7 dibutuhkan waktu 30 sampai 60 menit (Siswosubroto, 2015). Waktu mengonsumsi makanan kariogenik juga berpengaruh terhadap terjadinya

karies gigi. Mengonsumsi makanan kariogenik pada waktu senggang akan lebih berbahaya daripada saat waktu makan utama. Alasannya karena pada waktu jam makan utama, biasanya air ludah yang dihasilkan cukup banyak sehingga dapat membantu membersihkan gula dan bakteri yang menempel di permukaan gigi (Rahmadhan, 2010).

3. Karies Gigi

Karies gigi adalah penyakit jaringan gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi (*pits, fissure* dan daerah *interproximal*) meluas ke arah pulpa. Proses terjadinya karies bermula dari mikroorganisme yang terdapat dalam plak pada permukaan gigi akan mengeluarkan enzim sehingga terjadi proses fermentasi karbohidrat yang menghasilkan asam, asam ini akan melarutkan bahan-bahan anorganik gigi terutama kalsium (demineralisasi) dan jaringan organik gigi yang lunak akan mudah rusak, dengan demikian proses karies mulai terjadi (Tarigan, 2013).

Karies gigi dapat dialami oleh setiap orang dan dapat timbul pada satu permukaan gigi atau lebih dan dapat meluas ke bagian yang lebih dalam dari gigi, misalnya dari email ke dentin atau ke pulpa. Anak yang memasuki usia sekolah mempunyai resiko tinggi mengalami karies gigi. Pada usia 6-12 tahun diperlukan perawatan lebih intensif karena pada usia tersebut terjadi pergantian gigi dan tumbuhnya gigi baru (Tarigan, 2013).

Banyaknya jajanan yang ada di sekolah, dengan jenis makanan dan minuman yang manis, sehingga mengancam kesehatan gigi anak.

Peningkatan frekuensi konsumsi makanan kariogenik akan menyebabkan keberadaan pH yang rendah di dalam mulut dipertahankan sehingga terjadi peningkatan demineralisasi dan penurunan remineralisasi. Hasil survei terbanyak terjadinya karies pada anak sekolah dasar, karena pola konsumsi makanan kariogenik baik jenis, cara mengonsumsi, waktu, dan frekuensi mengonsumsi makanan kariogenik yang berlebih diduga dapat meningkatkan resiko terjadinya karies gigi pada anak (Arisman, 2007).

Pada umumnya keadaan kebersihan mulut anak lebih buruk dan anak lebih banyak makan makanan dan minuman yang menyebabkan karies dibanding orang dewasa. Anak-anak umumnya senang makanan yang banyak mengandung gula, apabila anak terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung gula dan jarang membersihkannya dapat memicu terjadinya karies (Kokoceva-Ivanovska *et al.*, 2018).

Menurut Susanto (2007), terdapat empat (4) tingkatan karies gigi, yaitu :

- a. Karies pada Lapisan Email, karies ini baru mencapai daerah email atau daerah terluar dari lapisan gigi. Pada karies ini penderita belum merasakan sakit, ngilu dan rasa apapun sebagai akibat dari lubang ini, namun ada yang peka, sehingga kadang-kadang merasa ngilu bila terkena rangsang dingin.

- b. Karies pada Lapisan Dentin, kerusakan pada jaringan gigi telah mencapai dentin, biasanya penderita mengeluh sakit atau timbul setelah makan atau minum manis, asam, panas atau dingin.
- c. Karies pada Lapisan Pulpa, apabila seseorang mengeluh rasa sakit bukan hanya setelah makan saja, berarti kerusakan gigi sudah mencapai daerah pulpa. Kerusakan pada daerah pulpa yang akut akan terjadi apabila keluhan rasa sakit terjadi terus menerus yang akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari.
- d. Karies pada Akar Gigi, kuman menembus sampai ke daerah gusi.

Menurut Martawiransyah (2008) cara mencegah terjadinya karies gigi adalah dengan mengetahui penyebabnya lebih dini. Tujuannya agar tindakan pencegahan bisa dilakukan sesegera mungkin dan dilakukan dengan tepat. Secara teoritis ada empat (4) cara untuk mencegah terjadinya karies gigi, yaitu :

- a. Mengurangi konsumsi makanan kariogenik

Makanan kariogenik mengandung banyak karbohidrat, tidak perlu menghilangkan karbohidrat secara total dari makan kita. Namun kita hanya cukup mengurangi frekuensi dari mengonsumsi makanan kariogenik.

- b. Meningkatkan ketahanan gigi

Jaringan gigi yang terbuka dapat dibuat lebih tahan terhadap terjadinya karies gigi dengan pengaplikasian fluor secara cepat. Cekungan dan

parit-parit kecil yang terdapat pada permukaan gigi-gigi geraham adalah daerah rawan karies sehingga cara yang mudah untuk melindunginya dengan melakukan tindakan *fissure sealant*.

- c. Hindari menggosok gigi langsung setelah mengonsumsi makanan kariogenik, karena makanan kariogenik akan menghasilkan asam yang membuat permukaan gigi menjadi lunak sesaat. Sebaiknya kumur-kumur dengan air putih dulu dan dilanjutkan dengan menyikat gigi 3 jam kemudian
- d. Menggosok gigi paling sedikit 2 kali sehari menggunakan pasta gigi berfluoride (Tarigan, 2013).

B. Landasan Teori

Kebiasaan makan merupakan perilaku makan individu yang membentuk suatu pola dalam memilih suatu makanan. Kebiasaan makan biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti faktor budaya, alam, dan populasi. Sedangkan perubahan kebiasaan makan individu dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi, kesehatan, dan aktifitas pemasaran atau distribusi pangan. Pada anak usia sekolah dasar kebiasaan makan mulai berkembang sesuai dengan lingkungan yang ada disekitarnya, baik lingkungan keluarga, teman dekat, sekolahan, atau iklan yang ada di televisi. Kebanyakan makanan yang digemari anak usia sekolah dasar merupakan makanan kariogenik yang mengandung gula tinggi dan bertekstur lengket. Makanan kariogenik contohnya kue-kue, roti, permen, coklat, es krim, dan sebagainya. Bila makanan kariogenik ini sering

dikonsumsi anak usia sekolah dasar pada waktu senggang, kemungkinan besar sisa-sisa makanan kariogenik akan menempel pada permukaan gigi dan mempercepat perubahan plak menjadi asam. Asam ini yang nantinya akan melarutkan bahan-bahan anorganik gigi terutama kalsium sehingga terjadi demineralisasi jaringan keras gigi dan memerlukan cukup waktu untuk terjadinya gigi berlubang atau karies gigi. Anak usia sekolah dasar belum mampu memelihara dan peduli terhadap kesehatan gigi dan mulutnya, banyak anak usia sekolah dasar tidak mengetahui jika giginya berlubang. Lubang gigi yang sering terjadi pada anak memang tidak berbahaya, namun kejadian ini biasanya berlanjut sampai anak memasuki usia remaja, bahkan sampai dewasa. Gigi yang berlubang akan menyerang gigi permanen sebelum gigi tersebut menembus gusi.

C. Pertanyaan Penelitian

Dari landasan teori dapat diambil pertanyaan penelitian sebagai berikut
“Bagaimana gambaran kebiasaan mengonsumsi makanan kariogenik pada anak sekolah dasar yang mengalami karies gigi di Dusun Rejosari Kidul, RT 02, RW 04, Rowosari?”

