

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kebiasaan Mengonsumsi Kopi

a. Kopi

Kopi adalah salah satu minuman yang sangat terkenal diseluruh penjuru dunia dan mengandung kafein dalam konsentrasi tinggi, menjadikannya sebagai zat psikoaktif yang paling sering dikonsumsi. Sejak ratusan tahun lalu, kopi sudah menjadi bagian penting dari budaya dan kehidupan sosial masyarakat. Kopi juga merupakan sumber utama kafein yang banyak dipilih oleh orang dewasa untuk meningkatkan fokus dan efisiensi kerja (Aisah, 2024).

b. Kebiasaan

Kebiasaan merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang dan konsisten sehingga menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari seseorang. Dalam konteks kesehatan, kebiasaan memiliki peran penting karena dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu. Salah satu kebiasaan yang umum dijumpai adalah kebiasaan mengonsumsi kopi. Konsumsi kopi telah menjadi bagian dari gaya hidup, khususnya pada mahasiswa, karena dianggap mampu mengurangi rasa kantuk dan meningkatkan kewaspadaan. Namun, konsumsi kopi yang dilakukan secara rutin dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya gangguan kualitas tidur yang berpotensi

menurunkan kesehatan dan produktivitas sehari-hari (Arpiani dkk., 2023).

c. Kebiasaan Mengonsumsi Kopi

Kebiasaan minum kopi dapat memengaruhi kemunculan stain gigi. Pembentukan stain dipengaruhi oleh durasi konsumsi kopi, jenis kopi yang dikonsumsi serta jumlah kopi yang diminum dalam jangka waktu tertentu. Kopi yang mengandung zat seperti kafeol, kafein, lemak dan tanin dapat melekat pada permukaan gigi dan menyebabkan perubahan warna gigi dari coklat hingga kehitaman serta membuat permukaan gigi menjadi lebih kasar. Kebiasaan mengonsumsi kopi yang dilakukan secara rutin dan berulang berpotensi menimbulkan dampak akumulatif terhadap warna gigi.

Mengonsumsi kopi telah bertransformasi menjadi tradisi dan kebutuhan bagi masyarakat. Stain merupakan kondisi yang sering dijumpai pada individu dengan kebiasaan minum kopi karena kopi mengandung berbagai substansi berpigmen yang dapat mengubah warna gigi apabila dikonsumsi secara rutin (Mujiyati dkk., 2021).

Kopi merupakan sumber utama asupan kafein dan salah satu dampak yang dapat ditimbulkannya berkaitan dengan kesehatan gigi dan mulut. Mengonsumsi kopi secara rutin dapat menyebabkan perubahan warna gigi serta pembentukan plak berwarna kekuningan. Kandungan kafein dalam kopi berpotensi meninggalkan bercak pada

permukaan gigi terutama apabila konsumsi kopi tidak diimbangi dengan kebersihan gigi dan mulut yang baik (Munadirah & Abdullah, 2020).

d. Jenis Kopi

1) Kopi Hitam

Kopi hitam adalah minuman kopi yang dibuat hanya dari ekstrak kopi tanpa tambahan susu atau gula, sehingga komponen bioaktif seperti polifenol dan asam klorogenat tetap utuh dan lebih banyak tersedia bagi tubuh. Dalam studi epidemiologi dari *Nutrients* yang menganalisis data konsumsi kopi dengan berbagai jenis minuman kopi (termasuk kopi hitam dan kopi dengan susu) terhadap prevalensi sindrom metabolik, ditemukan bahwa konsumsi kopi hitam secara teratur dikaitkan dengan prevalensi sindrom metabolik yang lebih rendah, kemungkinan karena kandungan antioksidan yang tinggi serta efek positif polifenol kopi terhadap metabolisme lipid dan sensitivitas insulin. Studi ini menunjukkan bahwa kopi hitam memberikan manfaat metabolik meskipun tanpa penambahan susu atau bahan lain, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pola minum kopi yang bermanfaat bagi kesehatan apabila dikonsumsi moderat (Kuo *et al.*, 2026).

2) Kopi Susu

Kopi susu adalah kopi yang dicampur dengan susu, yang tidak hanya mengubah rasa menjadi lebih lembut dan creamy tetapi juga memengaruhi sifat kimia dan sensori minuman tersebut. Dalam

penelitian yang dipublikasikan di Jurnal Ilmiah Pangan Halal, diselidiki karakteristik kimia dan respon sensori dari minuman kopi liberika yang ditambahkan jumlah tertentu susu. Penelitian ini menemukan bahwa penambahan susu dalam kopi meningkatkan kandungan protein, kalsium, dan aktivitas antioksidan, serta memengaruhi rasa dan aroma sehingga dinilai lebih disukai oleh panelis uji. Hasil ini menunjukkan bahwa kopi susu tidak hanya berbeda secara organoleptik dari kopi hitam, tetapi juga memiliki perubahan komposisi nutrisi yang penting yang berasal dari susu, seperti peningkatan kalsium dan protein (Hapsari dkk., 2024).

2. Stain Gigi

a. Pengertian Stain Gigi

Stain adalah masalah yang berkaitan dengan penampilan, yaitu warna yang muncul pada permukaan gigi. Stain bisa disebabkan oleh penggunaan tembakau, minum teh, dan kopi. Selain itu, kebersihan mulut yang tidak baik dapat menyebabkan penumpukan plak dan karang gigi, yang juga dapat memengaruhi warna gigi (Munadirah & Abdullah, 2020). Stain atau pewarnaan gigi adalah warna yang melekat pada permukaan gigi yang biasanya muncul akibat warna dari makanan, minuman, atau zat nikotin/kafein yang dapat menyebabkan noda pada gigi. Hal ini juga bisa membuat gigi berubah menjadi coklat hingga hitam dibagian permukaan gigi (Azhar dkk., 2024). Stain adalah akumulasi pigmen berwarna kuning hingga coklat yang ada di

permukaan gigi. Stain tidak dapat dihilangkan hanya dengan menyikat gigi secara biasa, sehingga dapat menjadi masalah bagi penampilan atau rasa percaya diri (Nuraskin & Reca, 2022).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut stain gigi dapat dipahami sebagai perubahan warna pada permukaan gigi akibat penempelan pigmen dari luar yang berdampak pada aspek estetik dan rasa percaya diri individu.

b. Penyebab Stain Gigi

Salah satu faktor penyebab utama stain gigi adalah kebiasaan mengonsumsi kopi. Kopi mengandung senyawa seperti tannin, chlorogenic acids (CGA), melanoidins, serta kromogen yang merupakan zat pewarna kuat. Senyawa-senyawa ini cenderung menempel pada enamel, terutama bila kopi dikonsumsi secara sering, dalam porsi besar, atau pada suhu tinggi. Tannin dan chromogen mudah berikatan dengan protein dalam lapisan tipis pada permukaan gigi, kemudian membentuk warna yang lebih gelap dibandingkan warna asli gigi (Kim *et al.*, 2025).

Sifat asam dalam kopi dapat sedikit menurunkan pH rongga mulut, yang berpotensi membuat enamel menjadi lebih porous (berpori). Permukaan enamel yang lebih porous akan meningkatkan kemampuan pigmen kopi menempel dan tertahan lebih lama, menjadi lebih tampak sebagai stain dibandingkan bila enamel tetap halus. Hal ini

menunjukkan bahwa selain jumlah konsumsi, sifat kimia minuman kopi itu sendiri berperan dalam proses pewarnaan gigi (Kim *et al.*, 2025).

c. Pembentukan Stain Gigi

Proses terjadinya stain pada gigi dimulai dengan terbentuknya pelikel yang didapat di permukaan enamel setelah gigi dibersihkan. Pelikel ini berasal dari protein dalam air liur yang secara alami membungkus enamel gigi dengan cepat. Lapisan pelikel inilah yang menjadi tempat awal bagi pigmen berwarna untuk menempel karena memiliki daya tarik tinggi terhadap zat pewarna. Tanpa adanya pelikel, pigmen dari luar tidak bisa menempel dengan kuat pada permukaan gigi (Sapitri dkk., 2021).

Stain terjadi melalui pengumpulan pigmen yang terjadi berulang kali. Pigmen yang sudah menempel akan menjadi tempat awal untuk menempelkan pigmen berikutnya. Seiring berjalannya waktu, lapisan pigmen semakin tebal dan kuat karena pigmen yang lama tidak sepenuhnya hilang. Proses ini menjelaskan mengapa stain semakin terlihat jelas dan lebih sulit dihilangkan jika terpapar pigmen secara terus-menerus (Dondokambey *et al.*, 2021).

Proses ini menunjukkan bahwa stain gigi tidak terbentuk secara instan melainkan merupakan hasil dari paparan pigmen yang terjadi secara berulang dan berlangsung dalam jangka waktu lama.

d. Pencegahan Stain

Mempertahankan kebersihan gigi dan mulut, mengurangi makanan dan minuman yang memicu pewarnaan, dan mengontrol aktivitas bakteri penyebab dapat mencegah terjadinya stain. Selain itu, ada bukti bahwa penggunaan sikat gigi elektrik dan pasta gigi non-abrasif dapat membantu mencegah penempelan pigmen dan pelikel (Kaswindiarti & Amala, 2025).

Upaya pencegahan ini menjadi penting terutama pada kelompok usia remaja, yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman berwarna cukup tinggi namun belum selalu diimbangi dengan perilaku pemeliharaan kebersihan gigi yang optimal.

e. Klasifikasi Stain

Stain gigi dapat terjadi dengan 3 cara, stain yang langsung melekat pada permukaan gigi, stain yang mengendap didalam kalkulus dan plak, serta stain yang telah menjadi satu dengan struktur gigi.

1) Stain ekstrinsik

Stain yang muncul di permukaan luar gigi bisa dihilangkan dengan cara menyikat gigi, prosedur scaling, atau pemolesan.

2) Jenis-jenis stain ekstrinsik:

a) *Yellow Stain*

Secara klinis terlihat sebagai plak yang berwarna kekuningan. Stain ini berkaitan dengan adanya plak. Dapat terjadi pada usia berapapun, namun lebih sering ditemukan pada

orang yang tidak menjaga kebersihan mulutnya. Penyebab umumnya karena pigmen dari makanan.



Gambar 1. *Yellow Stain*
Sumber: (Shaima, 2024)

b) *Brown Stain*

Merupakan lapisan tipis dan tembus cahaya, biasanya bersih dari kuman yang mengalami perubahan warna. Stain ini sering terjadi pada orang yang kurang rajin menyikat giginya atau menggunakan pasta gigi yang kurang efektif dalam membersihkan. *Brown stain* juga terjadi akibat interaksi pigmen berwarna coklat dengan plak gigi seperti kebiasaan merokok atau konsumsi kopi, teh, minuman bersoda berwarna gelap, dll. Umumnya ditemukan di permukaan sisi luar gigi molar atas kanan dan permukaan sisi dalam gigi insisif bawah.



Gambar 2. *Brown Stain*

Sumber: (Sapitri dkk., 2021)

Tembakau dapat menyebabkan noda berwarna cokelat tua atau hitam yang melekat kuat pada gigi dan mengubah warna gigi tersebut. Stain dari tembakau terjadi karena proses pembakaran dan adanya air tembakau yang masuk kedalam celah dan retakan email serta dentin. Terbentuknya stain ini tidak hanya tergantung pada cara seseorang merokok, tetapi juga pada lapisan kutikula yang sudah ada sebelumnya, yang bisa menempelkan bakteri ke permukaan gigi.

Gambar 3. *Tobacco Stain*

Sumber: (Sapitri dkk., 2021)

c) *Black Stain*

Stain ini biasanya muncul berupa garis hitam tipis di permukaan mulut dan bagian dalam gigi dekat garis gusi. Bentuknya juga bisa berupa bercak-bercak yang menyebar di area samping gigi. Stain hitam ini melekat kuat di permukaan dan cenderung muncul lagi setelah dibersihkan. Fenomena ini lebih sering dialami oleh wanita dan bisa terjadi bahkan pada orang

yang memperhatikan kebersihan mulutnya. Penyebabnya adalah jenis bakteri yang menghasilkan warna hitam.



Gambar 4. *Black Stain*
Sumber: (Putra, 2024)

d) *Green Stain*

Stain berwarna hijau atau kuning kehijauan yang sering ditemukan pada anak-anak. Stain hijau dianggap sebagai bagian dari lapisan kutikula email yang berubah warna, tetapi penjelasan ini belum bisa dibuktikan secara pasti. Stain hijau biasanya muncul dibagian permukaan gigi depan rahang atas, tepat ditengah garis gusi. Stain hijau dapat terjadi pada berbagai usia, tetapi lebih banyak terjadi pada anak-anak. Lebih banyak anak laki-laki yang mengalami kondisi ini dibandingkan anak perempuan. Penyebab utama dari stain hijau adalah kurangnya perawatan kebersihan mulut, seperti adanya bakteri kromogenik dan perdarahan gusi. Faktor yang mempermudah terjadinya stain hijau adalah adanya tempat-tempat dimana bakteri kromogenik dapat berkumpul dan berkembang, seperti plak dan sisa makanan yang menempel.

e) *Orange Stain*

Orange stain jarang ditemukan dibandingkan dengan stain hijau atau coklat. Stain ini terbentuk karena adanya mikroorganisme berwarna, seperti *serratia marcescense* dan *bacterium lutescents*.

3) Stain Intrinsik

Stain Intrinsik pada gigi dijelaskan sebagai perubahan rona yang muncul dalam permukaan gigi, yakni enamel dan dentin yang disebabkan oleh substansi berpigmen yang telah meresap atau tercipta dalam jaringan keras gigi itu sendiri, sehingga tidak bisa dihilangkan hanya dengan membersihkan bagian luarnya saja, misalnya melalui scaling atau poles. Penyebabnya melibatkan aspek internal seperti kematian jaringan pulpa, material pengisi saluran akar yang merembes ke dalam tubulus dentin, serta pigmen dari pembusukan jaringan pulpa yang meresap ke dentin yang terlihat sebagai perubahan warna permanen dari dalam dan seringkali memerlukan tindakan perawatan seperti *bleaching* atau restorasi estetik untuk memperbaiki warna gigi tersebut (Chaya & Hidayat, 2021).

f. Cara Pengukuran Stain

Untuk mengukur stain indeks yang sudah dimodifikasi memilih 12 permukaan gigi indeks yang mewakili segmen depan dan belakang dari

seluruh pemeriksaan gigi yang ada dalam rongga mulut (Mohan *et al.*, 2023).

Gigi yang dipilih sebagai indeks beserta permukaan indeks yang dianggap mewakili setiap segmen adalah:

Tabel 1. Tabel Kriteria Stain

LP	LP	LP	LP	LP	LP
13	12	11	21	22	23
43	42	41	31	32	33
LL	LL	LL	LL	LL	LL

Keterangan:

LP: Permukaan Labial Palatal

LL: Permukaan Labial Lingual

Kemudian, kejadian stain dikategorikan sebagai berikut:

- a) Tidak ada stain : apabila tidak ditemukan stain
- b) Stain sedang : apabila 1-7 gigi terdapat stain
- c) Stain banyak : apabila >8 gigi terdapat stain

Kategori diatas menggunakan skala ordinal (Mohan *et al.*, 2023).

3. Definisi Angka Kejadian

Angka kejadian (*incidence*) dalam epidemiologi adalah ukuran yang menggambarkan terjadinya kasus baru suatu penyakit atau kondisi dalam suatu populasi tertentu selama periode waktu tertentu, yang hanya menghitung individu yang bebas dari kejadian pada awal periode pengamatan dan berada dalam populasi yang berisiko terhadap kejadian

tersebut (Putra, 2024). Dengan kata lain, angka kejadian memberi informasi tentang risiko atau laju munculnya kasus baru dalam interval waktu tertentu, biasanya dinyatakan sebagai jumlah kasus per unit populasi atau per *person-time*, sehingga dapat digunakan untuk mengevaluasi dinamika penyakit dan perbandingan antar kelompok populasi.

4. Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal

Remaja usia 18–25 tahun berada pada fase transisi yang dikenal sebagai *emerging adulthood*, istilah yang diperkenalkan oleh Jeffrey Jensen Arnett untuk menggambarkan masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada tahap ini, individu tidak lagi berada dalam ketergantungan penuh seperti masa remaja, tetapi juga belum sepenuhnya memiliki kestabilan peran dan tanggung jawab seperti orang dewasa matang. Fase ini ditandai dengan eksplorasi identitas dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, nilai hidup, serta perencanaan masa depan. Individu cenderung mencoba berbagai pilihan sebelum menetapkan komitmen jangka panjang, sehingga periode ini sering dianggap sebagai masa pencarian jati diri yang paling intens (Kirwan *et al.*, 2025).

B. Landasan Teori

Remaja usia 18–25 tahun merupakan kelompok usia yang berada pada fase produktif dengan gaya hidup yang mulai mandiri, termasuk dalam pola konsumsi minuman seperti kopi. Kebiasaan mengonsumsi kopi pada kelompok

usia ini sering dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi, menunjang aktivitas akademik maupun pekerjaan, serta sebagai bagian dari gaya hidup sosial. Frekuensi, durasi, dan jumlah konsumsi kopi yang dilakukan secara rutin berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan gigi dan mulut, khususnya dalam terjadinya perubahan warna gigi.

Stain gigi merupakan perubahan warna pada permukaan gigi yang terjadi akibat melekatnya pigmen berwarna pada enamel. Prosesnya diawali dengan terbentuknya pelikel dari saliva yang memudahkan zat berpigmen, seperti kafein dan tanin dalam kopi, menempel dan terakumulasi. Paparan yang berulang tanpa diimbangi kebersihan gigi dan mulut yang baik akan menyebabkan stain semakin tebal dan jelas terlihat. Stain dapat bersifat ekstrinsik (pada permukaan luar gigi) maupun intrinsik (di dalam struktur gigi), dengan stain ekstrinsik paling sering berhubungan dengan kebiasaan konsumsi minuman berwarna.

Tingkat keparahan atau angka kejadian stain gigi dapat dinilai menggunakan indeks stain berdasarkan intensitas dan luas area yang terkena. Melalui pengukuran tersebut, dapat diperoleh gambaran kondisi stain pada remaja serta dianalisis keterkaitannya dengan kebiasaan mengonsumsi kopi. Dengan demikian, kebiasaan konsumsi kopi pada remaja usia 18–25 tahun diduga memiliki hubungan dengan meningkatnya angka kejadian stain gigi sebagai akibat dari paparan pigmen yang berlangsung secara terus-menerus.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan landasan teori dapat diambil pertanyaan penelitian "Bagaimanakah gambaran kebiasaan mengonsumsi kopi dan angka kejadian stain pada remaja usia 18-25 tahun?".