

MENGUNYAH BUAH MENTIMUN SEBAGAI TINDAKAN ALAMIAH DALAM MENURUNKAN DEBRIS INDEKS

Siti Fitria Ulfah¹, Ervina Dhiya Sekar Arum^{2*}, Bambang Hadi Sugito³, Sunomo Hadi⁴

Poltekkes Kemenkes Surabaya

Corresponding Author: *ervinads196@gmail.com

ABSTRAK

Upaya yang dilakukan untuk menjaga kebersihan mulut antara lain dengan cara alami seperti makan lebih banyak makanan berserat dan berair seperti buah-buahan untuk menurunkan indeks debris karena rongga mulut secara alamiah membersihkan sendiri selama proses pembersihan atau self cleansing. Masalah : Tingginya nilai debris indeks pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sasaran penelitian berjumlah 45 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan lembar debris indeks. Teknik analisa data menggunakan mean sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun. Hasil Penelitian : Didapatkan perbedaan hasil nilai debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah pada mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Kesimpulan Penelitian : Terdapat perbedaan nilai debris indeks sebelum mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah berkategori sedang dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah berkategori baik pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Kata Kunci : Mengunyah, buah mentimun, debris indeks

PENDAHULUAN

Bagian terpenting dari tubuh salah satunya yaitu gigi mulut. Pada rongga mulut gigi seseorang dianggap sehat selain bagian tubuh lainnya. Karies gigi merupakan salah satu masalah yang dapat diakibatkan oleh kebersihan gigi mulut yang buruk. Data menurut Riskesdas tahun 2018 Gigi yang rusak, berlubang, atau bermasalah merupakan 45,3% dari seluruh masalah gigi di Indonesia.

Penentu utama perilaku kebersihan gigi dan mulut, seperti yang diidentifikasi oleh Sulzer, Azaroff, dan Mayer (1977), menunjukkan bahwa perilaku merupakan proses dari adanya interaksi. Menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan baik sangat penting jika kita ingin tetap nyaman berbicara dan mengunyah makanan. Hal ini tentunya sangat penting untuk dilakukan, terutama bagi mereka yang sering

melakukan aktivitas dengan banyak orang, karena jika mulut kita tidak sehat maka orang-orang di sekitar kita yang sedang berbicara dengan kita pasti akan merasa tidak nyaman (Yauri dkk, 2018)

Menurut Wajo (2018) mendefinisikan kebersihan gigi mulut sebagai keadaan memiliki gigi yang bersih, sehat, bebas dari kotoran dan juga plak di permukaan sela-sela gigi. Sisa makanan atau kotoran lain yang terdapat di dekat gigi merupakan salah satu pendukung yang berpengaruh terhadap penyakit gigi mulut. Menurut (Sipayung dkk., 2018) Debris merupakan sisa makanan yang menumpuk sebagai lapisan lunak pada permukaan gigi. Pemeliharaan kesehatan gigi mulut terus diupayakan, termasuk secara alamiah dengan lebih banyak mengonsumsi makanan berserat dan berair, seperti buah dan sayur. (Diyatama dkk., 2020)

Pengetahuan tentang masalah kesehatan gigi mulut merupakan salah satu cara untuk menghindari masalah kesehatan gigi mulut karena pengetahuan yang baik berdampak pada perilaku sehat, terutama yang berkaitan dengan gigi mulut (Rahtyanti, 2018). (Rahtyanti, 2018). Contohnya kurang mengetahui cara, waktu, frekuensi menggosok gigi, debris indeks dapat dikurangi dengan mengunyah seperti makanan berserat, tetapi jika kurangnya informasi dan juga pengetahuan akan terjadi debris indeks yang tinggi. Faktor utama yang mempengaruhi Kesehatan gigi menurut Lawrence green (1980) yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong yang dapat berdampak pada perilaku seseorang Pengetahuan merupakan langkah awal untuk mengubah perilaku seseorang (Khulwani dkk., 2021). Hal ini meliputi perilaku seseorang itu sendiri, misalnya suka mengunyah makanan yang berserat sebagai tindakan alamiah maka dapat meningkatkan nilai debris indeks menjadi baik. Apabila kurangnya mengonsumsi makanan berserat mengakibatkan kebersihan gigi mulut mmenjadi buruk.

Menurut Notoadmodjo (2014) perilaku manusia dapat dipahami dari tiga perspektif: unsur psikis, unsur fisik, dan unsur sosial. Gejala-gejala psikologis yang mempengaruhi perilaku manusia, seperti pengetahuan, keinginan, kemauan, minat, motivasi, persepsi, sikap, dan sebagainya, sebenarnya merupakan cerminan dari berbagai aspek perilaku manusia. Salah satunya pada Teori ABC, dikenal sebagai model ABC yang dikembangkan oleh Sulzer, Azaroff, dan Mayer pada tahun 1977. Menunjukkan bahwa perilaku adalah proses dari *antecedent*, *behavior*, *consequence* berinteraksi satu sama lain. Proses pertama berfungsi sebagai pendahulu pemicu, atau peristiwa, yang dapat memicu perilaku seseorang sebagai respons terhadap keadaan di luar kendali mereka. Pendahulu alami (hujan, angin, cuaca, dll.) dan buatan (komunikasi dan keterlibatan dengan orang-orang) keduanya dimungkinkan

World Health Organization (WHO) berpendapat bahwa kurangnya konsumsi buah, sehingga mengimbau setiap orang untuk mengonsumsi sayur dan buah minimal 100 gram setiap hari untuk mencegah penyakit kronis Selain menjadi sumber vitamin yang baik, buah dan sayuran memiliki sumber serat alami yang baik. Mengunyah buah dan sayuran yang renyah secara alami akan menghilangkan noda tanpa merusak enamel pada gigi dan juga berfungsi sebagai dan pemutih gigi dan sikat gigi alami, menjadikannya cara yang efisien untuk menjaga kebersihan mulut secara

alamiah (Ambarwati dkk., 2020) . Buah dengan serat dan air di dalamnya secara alami meningkatkan intensitas mengunyah di mulut dan melakukan pembersihan secara alamiah di rongga mulut untuk membantu menghilangkan sisa makanan dari gigi. Buah dan juga sayur segar yang tinggi mineral, serat, vitamin, dan air dapat membantu membersihkan gigi dengan merangsang produksi air liur dan fungsi pengunyahan saat dikunyah. Ini mengurangi jumlah kotoran permukaan pada sela-sela dan permukaan gigi.

Berdasarkan hasil penelitian Sipayung dkk. (2018) mengunyah buah pir dapat menurunkan nilai debris indeks yang disebabkan karena adanya kandungan serat dalam buah pir sehingga terjadi peningkatan kebersihan gigi mulut. Temuan dari penelitian tersebut di atas sebanding dengan penelitian oleh Diyatama dkk. (2020) diketahui bahwa ketika semangka dan apel dikunyah bersama, nilai indeks menurun dari kategori buruk menjadi sedang. Hal ini karena semangka dan apel merupakan buah berserat dengan kandungan air yang tinggi, yang dapat berfungsi sebagai pembersih alami dan menghilangkan kotoran dari permukaan gigi. Terdapat banyak macam jenis buah dan sayur yang dapat dikonsumsi untuk membantu menjaga kebersihan gigi dan mulut, salah satunya yaitu mentimun . Mentimun merupakan salah satu tanaman segar yang dibudidayakan oleh semua negara dan juga banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia karena harganya pun terjangkau. Menurut Talitha dkk. (2019) disebabkan oleh kandungan air juga serat mentimun melimpah dapat dikatakan berguna untuk mempertahankan kebersihan gigi dan mulut, banyak mengandung kalsium dan fosfor maka mentimun dapat dianggap untuk membantu membersihkan kebersihan gigi dan mulut. Lemak, protein, kalori, karbohidrat, kalsium, magnesium, zat besi, vitamin A dan fosfor merupakan kandungan dari mentimun itu sendiri. Mentimun yang masih muda, segar, dan berwarna hijau tua memiliki lebih banyak air dan serat dibandingkan dengan mentimun yang lebih tua, yang dapat membantu menjaga kebersihan mulut.

Pernyataan Noviana (2018) bahwa faktor utama untuk membentuk kebiasaan seseorang yaitu dengan adanya pengetahuan. Semakin kompleks pengetahuan yang didapat maka masalah kesehatan gigi mulut bisa berkurang hingga bisa membantu untuk menjaga kebersihan gigi mulut. Kebiasaan yang Kebiasaan yang didasari oleh kesadaran, pengetahuan, dan pandangan positif bertahan lebih lama daripada kebiasaan yang tidak. Jika pengetahuan dan kesadaran tidak didukung oleh kebiasaan, maka tidak akan berlangsung lama. Kurangnya menjaga kebersihan gigi mulut yang menjadikan adanya masalah gigi mulut yang bisa mengenai setiap kelompok umur, terlepas dari masalah mulut dan gigi, mungkin terpengaruh. Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado menemukan pengetahuan karies gigi pada mahasiswa cukup baik. Seperti pada penelitian Tahulending (2020) pada tingkat I dan II jurusan Kesehatan Gigi, namun temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki pengetahuan pada kategori “baik” memiliki jenis karies gigi pada kategori “kurang baik”.

Berdasarkan hasil survei awal pada hari Jumat, 12 Agustus 2022 Mahasiswa Tingkat II Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan

Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya, didapatkan hasil rata-rata nilai debris indeks 1,5 termasuk pada kategori “Sedang”. Mahasiswa Tingkat II Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi sudah mendapatkan pengetahuan dan pengajaran tentang cara menjaga kebersihan gigi dan mulut selama kurang lebih 2 tahun. Namun dari hasil survey awal pada hari Jumat, 12 Agustus 2022 menunjukkan bahwa nilai debris indeks Mahasiswa Tingkat II Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya belum mencapai nilai debris indeks yang berkategori “Baik”. Nilai indeks debris yang tinggi merupakan masalah kesehatan gigi dan mulut yang menyebabkan gigi berlubang. Tindakan alamiah dengan cara mengunyah makanan berserat dan berair merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah nilai indeks debris yang tinggi (Putri, 2021). Mentimun yang merupakan buah yang sering dikonsumsi masyarakat merupakan salah satu contoh buah yang mudah diperoleh untuk dikonsumsi dengan harga yang terbilang murah dan juga mudah dijangkau oleh masyarakat.

METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya berjumlah 51 mahasiswa. Jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin, 1960 dan terambil 45 orang. Lokasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah di Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Waktu yang diperlukan dalam proses penelitian ini adalah dari bulan Agustus 2022 sampai bulan Maret 2023. Metode pengumpulan data melalui lembar debris indeks. Analisis data dilakukan secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah dalam menurunkan debris indeks. Berikut ini hasil pengumpulan data yang telah didapatkan menurut jenis kelamin dan umur.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin dan Umur

Karakteristik		Jumlah	Presentase (%)
1. Jenis Kelamin	Perempuan	35	77
	Laki-laki	10	23
2. Umur	18 Tahun	2	4
	19 Tahun	20	45
	20 Tahun	22	49
	21 Tahun	1	2
Jumlah		45	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel 1 Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin dan umur pada Mahasiswa Tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan

Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya sesuai dengan tabel di atas menunjukkan bahwa penelitian ini lebih banyak melibatkan responden perempuan dengan jumlah 35 mahasiswa persentase 77% daripada jumlah laki laki dan menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang berumur 20 tahun lebih banyak berjumlah 22 mahasiswa dengan persentase 49%, daripada mahasiswa yang berumur 18 tahun, 19 tahun dan juga 21 tahun

Hasil pengukuran debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah dalam menurunkan debris indeks akan dijadikan tabel. Berikut hasil pengumpulan data yang telah didapatkan :

Tabel 2. Debris Indeks Mahasiswa Sebelum Mengunyah Buah Mentimun Menggunakan Mean

No	Variabel	n	Rata-rata	Kategori
1.	Sebelum Mengunyah Buah Mentimun	45	1,3	Sedang

Sumber : Data primer

Tabel 3. Debris Indeks Mahasiswa Sesudah Mengunyah Buah Mentimun Menggunakan Mean

No	Variabel	n	Rata-rata	Kategori
1.	Sesudah Mengunyah Buah Mentimun	45	0,6	Baik

Sumber : Data primer

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui hasil perbedaan nilai debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah dalam menurunkan debris indeks. Hasil pemeriksaan debris indeks sebelum mengunyah buah mentimun pada mahasiswa Tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya, diperoleh rata-rata debris indeks 1,3 dalam kategori sedang dan setelah mengunyah buah mentimun diperoleh rata-rata debris indeks 0,6 dalam kategori baik.

Tabel 4 Tabel Data Hasil Pengukuran Rata-rata Nilai Debris Indeks Sebelum dan Sesudah Mengunyah Buah Mentimun pada Mahasiswa Tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya.

No	Variabel	n	Rata-rata	Kategori
1.	Sebelum Mengunyah Buah Mentimun	45	1,3	Sedang
2.	Sesudah Mengunyah Buah Mentimun	45	0,6	Baik

Sumber : Data primer

Pada tabel diatas menunjukkan nilai rata-rata debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun. Sebelum mengunyah buah mentimun nilai debris indeks 45 mahasiswa adalah 1,3 dalam kategori sedang. Sedangkan sesudah mengunyah buah mentimun rata-rata nilai debris indeks pada 45 mahasiswa adalah 0,6 dalam kategori baik.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah pada mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai perbedaan sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah dalam menurunkan debris indeks pada mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan nilai debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun pada mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Nilai Debris Indeks Sebelum Mengunyah Buah Mentimun

Mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya memiliki rata-rata nilai debris indeks sebelum mengunyah buah mentimun termasuk dalam kategori sedang.

Masyarakat sering mengonsumsi mentimun, buah segar karena kandungan airnya yang terkenal tinggi, mentimun dapat membantu menjaga kesehatan mulut. Makanan penutup mentimun memiliki manfaat ekstra sebagai pembersih gigi alami karena mengandung air dan juga serat yang tinggi. Mentimun bertindak sebagai pembersih gigi dan mulut alami, oleh karena itu mengunyahnya dapat membantu menurunkan debris indeks.

Sejalan dengan pernyataan Pratama dkk. (2020) upaya menjaga kebersihan mulut dengan mencegah atau membatasi berkembangnya debris, plak, dan kalkulus sesuai dengan cara makan-makanan dengan serat dan air, seperti buah dan sayuran, bermanfaat untuk menjaga kebersihan mulut. Sementara itu, makanan lengket dan manis mungkin berdampak pada kebersihan gigi mulut.

Sebanding juga dengan pernyataan Ziyadah dkk. (2021) bahwa pola makan seseorang dapat berdampak pada debris indeks. Jenis makanan ini bisa lunak, lengket, manis, berair atau berserat. Makanan tinggi serat dan air dapat berperan sebagai pembersih alami pada permukaan gigi, secara tidak langsung membersihkan rongga mulut karena dapat memperlama proses pengunyahan dan mendorong keluarnya air liur. Debris indeks dapat dikurangi dengan mengonsumsi makanan berserat dan berair.

Bahwa pola makan seseorang dapat berdampak pada debris indeks. Jenis makanan ini bisa lunak, lengket, manis, berair atau berserat. Makanan tinggi serat dan air dapat berperan sebagai pembersih alami pada permukaan gigi, secara tidak langsung membersihkan rongga mulut karena dapat memperlama proses pengunyahan dan mendorong keluarnya air liur. Debris indeks dapat dikurangi dengan mengonsumsi makanan berserat dan berair..

Menjaga kebersihan gigi mulut menggunakan cara kontrol plak dengan mengunyah makanan berserat, berair, dan renyah, yang dapat membantu menjaga kebersihan gigi dengan baik. Salah satunya dengan mengunyah buah mentimun

yang memiliki cakupan air yang tinggi, dengan jumlah pengunyahan yang cukup, terutama untuk makanan yaitu sebanyak 32 kali pada setiap sisi rahang sebanyak 16 kali, sehingga saat mengunyah terjadi peningkatan sekresi air liur, yang memiliki efek self cleansing, sehingga dapat meningkat untuk membantu dalam proses menjaga kebersihan gigi mulut.

Nilai Debris Indeks Sesudah Mengunyah Buah Mentimun

Mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya diketahui nilai rata-rata debris indeks sesudah mengunyah buah mentimun termasuk dalam kategori baik.

Sejalan dengan pernyataan Yusro dkk. (2021) Mengunyah buah berair, berserat, dan segar dapat membantu membersihkan mulut dan meningkatkan produksi saliva, sehingga membantu melindungi gigi dari sisa makanan yang terdapat pada sela-sela gigi. Tindakan alamiah ini dapat membantu menjaga kebersihan gigi mulut.

Berdasarkan hasil penelitian Pamewa dkk. (2020) ditemukan adanya perbedaan nilai debris indeks antara sebelum dan sesudah mengunyah pir. Pir juga merupakan buah yang dapat digunakan sebagai kontrol debris indeks alamiah karena mengandung air dan serat tinggi sehingga dapat membantu menghilangkan debris yang ada pada permukaan gigi.

Sebanding juga dengan penelitian yang dilakukan Hartati (2021) Air dari apel dan semangka dapat mempercepat sekresi saliva guna meningkatkan efek self-cleansing pada rongga mulut karena pada proses mengunyah terjadi pergeseran pada gigi sehingga dapat mengurangi sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi dengan cara mengunyah yang dapat membersihkan gigi secara alamiah. Penurunan nilai indeks debris ini terjadi sebelum dan sesudah mengunyah apel dan semangka karena kandungan air dan juga seratnya.

Senada juga dengan penelitian yang dilakukan Putri (2021) diketahui bahwa mengunyah apel menyebabkan nilai debris indeks turun karena adanya makanan berserat seperti sayuran dan buah-buahan yang mengandung air dan serat, yang dapat bertindak sebagai pembersih alami atau self cleansing dan membantu menurunkan debris indeks.

Sebanding juga dengan penelitian yang dilakukan bahwa nilai indeks debris menurun dari kategori sedang menjadi kategori baik sesuai dengan data yang diperoleh sebelum dan sesudah mengunyah. Hal ini disebabkan karena mengunyah makanan berair dan berserat, termasuk tebu, dapat menyebabkan air liur dengan menyebabkan proses mengunyah menurunkan debris indeks.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Ambarwati dkk., 2020) mengkonsumsi makanan berserat dengan tindakan alamiah dengan gerakan mengunyah dapat merangsang sekresi saliva yang cukup sehingga dapat membantu menjaga kebersihan gigi mulut. Adanya anggapan bahwa mentimun memiliki kandungan serat dan air yang banyak. sedemikian rupa sehingga memainkan peran penting dalam menjaga kebersihan mulut dan gigi.

Berdasarkan penelitian ini diketahui adanya perbedaan nilai debris indeks

sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah pada penurunan nilai debris indeks dikarenakan pada buah mentimun terdapat kandungan air yaitu 95% pada bagian daging buah mentimun dan juga pada kulit mentimun sendiri juga akan kaya serat sehingga dengan mengunyah buah mentimun dapat membantu merangsang sekresi saliva dan membersihkan gigi. Jika kebiasaan mengunyah buah mentimun tersebut dilakukan secara rutin maka didapatkan nilai debris indeks yang berkategori baik sehingga meningkatkan derajat kebersihan gigi yang optimal

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah dalam menurunkan debris indeks pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Nilai Debris Indeks pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya sebelum mengunyah buah mentimun dalam kategori sedang. 2) Nilai Debris Indeks pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya sebelum mengunyah buah mentimun dalam kategori baik

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, S., Saleh, M., Khairah Mz, L., Kesehatan Gigi, J., & Kemenkes Makassar, P. 2022. Pengetahuan Serta Pola Perilaku Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Masa Pandemi Covid-19. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 21(1), 29-34.
- Ambarwati, T., Therapy, D., Kemenkes Tasikmalaya, P., & Barat, J. 2020. Gambaran Mengunyah Mentimun Terhadap Kebersihan Gigi dan Mulut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 1(1). <http://www.edukasional.com/index.php/ARSA>
- Arinda Putri Diyatama, N., Hadi Sugito, B., & Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, J. 2020. Perbedaan Efektivitas Mengunyah Buah Apel dan Buah Semangka Dalam Menurunkan Nilai Debris Indeks Differences In The Effectiveness Of Chewing Apples And Watermelon Fruit In Reducing The value of debris indeks. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 1(2). <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/index>
- Dr.Abdur Rohman, S. Ag. , M. E. I. 2020. *Ensiklopedi Mentimun*. Tim Penerbit KBM Indonesia.
- Holidina Yusro, D., Prasetyowati, S., Hadi, S., Kesehatan Gigi, J., & Kesehatan Kemenkes Surabaya, P. 2021. Literatur Review Efektivitas Mengunyah Buah Berserat Dan Berair Terhadap Penurunan Skor Plak Gigi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 3(2). <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/index>

- Ifitri, I. 2021. Perbedaan Indeks Debris Antara Mengunyah Mentimun Dengan Tomat Pada Mahasiswa Keperawatan Gigi Bukittinggi. *Jurnal Menara Medika*, 3. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/>
- Khulwani, Q. W., Nasia, A. A., Nugraheni, A., & Utami, A. 2021. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Kesehatan Gigi dan Mulut Terhadap Status Karies Siswa SMP Negeri 1 Selogiri, Wonogiri. *E-GiGi*, 9(1). <https://doi.org/10.35790/eg.9.1.2021.32570>
- Ngatemi, N., Sariana, E., & Yulfita, Y. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan Berserat terhadap Kebersihan Gigi pada Murid Sekolah Dasar Lontar Baru Kota Serang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(2).
- Notoadmodjo, S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. PT.Rineka Cipta.Jakarta.
- Pratama, C. F. P., Prasetyowati, S., & Chairanna, I. (2021). Efektivitas Mengunyah Buah Apel (anna) Yang Dikupas Kulitnya Dan Tidak Dikupas Kulitnya Terhadap Penurunan Debris Indeks Pada Murid SDN Batukerbuy iv Pamekasan. 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 2(1).
- Purba, D. 2020. Gambaran Mengunyah Permen Karet Yang Mengandung Xylitol Dalam Menurunkan Indeks Plak Pada Siswa/i Kelas V SD Swasta Sialang Kecamatan Bangun Purba Devi Armaya br purba. *Poltekkes Medan Jurusan Kesehatan Gigi*
- Rahtyanti, G, Hestieyonini Hadnyanawati, and Erawati Wulandari. 2018. Correlation of Oral Health Knowledge with Dental Caries in First Grade Dentistry Students of Jember University Academic Year. In *Jurnal Pustaka Kesehatan* (Vol. 6, Issue 1).
- Ramadhani, S., Chairani, S., & Hestinationsih BDJ, T. (2019). Efek Mengunyah Mentimun (*Cucumis sativus*) Terhadap Laju Alir Dan Ph Saliva. *Bali Dental Journal*, <http://jkg-udayana.org>
- Rosina Manbait, M., Fankari, F., Manu, A. A., Krisyudhanti Jurusan Kesehatan Gigi, E., & Kemenkes Kupang, P. 2019. Peran Orang Tua dalam Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut. *Dental Therapist Journal*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.31965/DTJ>
- Sawitri, H. N. M. 2021. Derajat PH Saliva Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Yang Mengonsumsi Kopi tahun 2020. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 7(1), 84-94
- Sholekhah, N. K. 2021. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Kejadian Karies Gigi pada Anak Balita di Posyandu Wiratama. *Indonesian Journal of Dentistry*, 1, 20–23. <https://doi.org/10.26714/ijd.v1i1.6813>
- Sipayung, T. M., Gunawan, P. N., Khoman, J. A., Studi, P., Dokter, P., Fakultas, G., Universitas, K., & Manado, S. R. 2018. Pengaruh Konsumsi Pir (*Pyrus*) terhadap Indeks Debris pada Siswa SD Garuda di Kota Manado. *e-GiGi*, 6(2).

- Tahulending, A. A., Ratuela, J. E., & Kembuan, S. N. S. 2020.. Hubungan Pengetahuan Tentang Karies Gigi Dengan Jenis Karies Gigi Pada Mahasiswa Tingkat I dan II Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkeskemenkes Manado. 3. JIGIM (Jurnal Ilmiah Gigi dan Mulut), 3(2), 73-80.
- Talitha, W. R., Kristiani, A., Rahayu, C., Ambarwati, T., & Dewi, T. K. (2019). Gambaran Mengunyah Mentimun Terhadap Kebersihan Gigi dan Mulut di Asrama Putra Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Actual Research Science Academic*, 4(3), 7-12.
- Tambun, D., Fione, V. R., & Yuliana, N. M. (2020). Gambaran Status Kebersihan Gigi Dan Mulut Berdasarkan Indeks Php Pada Pasien Pengunjung Poli Gigi Di Puskesmas Poigar Kabupaten Bolaang Mongondow Sulawesi Utara. *JIGIM (Jurnal Ilmiah Gigi dan Mulut)*, 3(2), 87-93.
- Yauri, L., & Mirawati, E. (2018). Pengaruh Mengunyah Buah Nanas terhadap Perubahan Debris Indeks pada Siswa Kelas VII SMPN 4 Pitumpanua Kabupaten Wajo Sulawesi Selatan. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 17(2).