

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

Kebersihan gigi dan mulut yang ideal tercipta ketika seluruh bagian gigi dan rongga mulut terjaga dari kotoran, tidak terdapat plak, sisa makanan, karang gigi maupun bau mulut yang tidak sedap ( Erwana, 2013). Salah satu cara untuk meningkatkan kebersihan gigi dan mulut adalah metode pelatihan perawatan diri, yakni proses yang dilakukan oleh individu untuk secara aktif menjaga kesehatan gigi dan mulut. Metode ini melibatkan tindakan pencegahan dini terhadap penyakit serta penanganannya melalui sistem layanan kesehatan. Esensi dari perawatan diri meliputi pengendalian diri, tanggung jawab pribadi, kebiasaan dalam memilih, serta peningkatan kualitas hidup. Tujuan utamanya adalah agar individu mampu mengambil keputusan yang tepat terkait dengan upaya perawatan kesehatan (Sahli, Paramarta and ..., 2023)

##### 1. Minuman bersoda

###### a. Pengertian minuman bersoda

Gaya hidup instan yang banyak dianut oleh masyarakat Indonesia tercermin dari tingginya konsumsi minuman ringan bersoda. Produk ini banyak dijual secara komersial dan memiliki tingkat keasamaan (pH) yang cukup rendah, berkisar antara 2,4 hingga 4,07. Kandungan CO<sub>2</sub> dalam minuman bersoda dapat diketahui meningkatkan tingkat keasamaan dan menurunkan pH saliva. Jika kondisi ini berlangsung terus menerus dapat memicu proses demineralisasi pada struktur gigi, yang merupakan tahap awal terjadinya karies. Penelitian ini bertujuan untuk

mengevaluasi dampak konsumsi minuman bersoda terhadap pH saliva dalam hubungan dengan kejadian karies gigi (Fitriati, Elly Trisnawati and Hernawan, 2017).

b. Penyebab minuman bersoda

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2017, sebanyak 23,4% penduduk Indonesia mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut. Namun, hanya 29,6% dari mereka yang dapat perawatan dan pengobatan dari tenaga kesehatan gigi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut masih tergolong rendah. Salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah tingkat keasaman (pH) saliva. Agar saliva berfungsi secara optimal, komposisi dan sifatnya terutama tingkat keasamaan harus tetap seimbang. Konsumsi minuman bersoda menjadi salah satu faktor yang mengganggu keseimbangan tersebut. Penurunan pH air liur dapat mempercepat proses demineralisasi pada gigi, sementara peningkatan pH saliva justru dapat memicu pertumbuhan koloni bakteri yang turut berperan dalam pembentukan kalkulus (Wiradona, Sasimin and Fitri, 2017).

2. Akibat lanjut minuman bersoda

a. Erosi Gigi

Erosi gigi terjadi ketika kandungan asam dan gula dalam minuman bersoda bersentuhan dengan lapisan enamel, yaitu lapisan pelindung terluar pada gigi. Paparan asam di dalam rongga mulut dalam waktu yang lama akibat

konsumsi soda dapat menyebabkan enamel mengalami pengikisan. Akibatnya gigi menjadi lebih sensitif atau terasa ngilu dari biasanya (Santoso, Wicaksono and Gunawan, 2022).

#### b. Gigi Berlubang

Jika lapisan enamel terus mengalami kerusakan, maka akan berkembang menjadi karies gigi yang akhirnya menyebabkan gigi berlubang. Bahaya ini akan meningkat seiring dengan kebiasaan rutin mengonsumsi minuman bersoda, terutama jika tidak diimbangi dengan perawatan mulut yang baik (Santoso, Wicaksono and Gunawan, 2022).

### 3. Cara pencegahan

Melakukan perawatan gigi secara rutin dan intensif sangat penting untuk melindungi gigi dari efek buruk konsumsi soda. Jangan menunggu hingga gigi mengalami pengeroposan atau gangguan lainnya akibat sering mengonsumsi minuman bersoda tanpa disertai perawatan yang tepat.

Berapa langkah pencegahan yang dapat dilakukan antara lain:

#### 1) Batasi konsumsi minuman bersoda

Disarankan untuk membatasi konsumsi soda maksimal 2 kaleng per minggu. Hal ini memberikan waktu bagi tubuh untuk memproses kandungan soda, dan mengurangi paparan gigi terhadap gula dan asam sitrat yang dapat menyebabkan pengeroposan (Hamrun and Kartika, no date).

#### 2) Gunakan sedotan saat minum soda

Dengan menggunakan sedotan soda tidak langsung menyentuh gigi, khususnya gigi depan sehingga risiko kerusakan gigi dapat diminimalkan.

3) Minum air putih dan berkumur setelah konsumsi soda

Air mineral dapat membantu menetralkan sisa-sisa soda dalam rongga mulut. Setelah itu, berkumurlah agar kebersihan mulut optimal.

4) Tunda Menyikat gigi setelah minum soda

Sebaiknya tunggu 30 menit sebelum menyikat gigi. Menyikat gigi segera setelah minum soda dapat memburuk kondisi enamel karena mulut masih berada dalam kondisi asam, yang membuat gigi lebih rentan terhadap kerusakan