



BUKU SAKU

MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT PADA LANSIA

*Drg. Yayah Sopianah, M.Kes, Drg. Culia Rahayu, MDSc
Aan Kusmana, SKM, MA.Kes, Hibniy Ila Robbihi, S.ST., M.K.M.*

BUKU SAKU
MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN
MULUT PADA LANSIA

BUKU SAKU

MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT PADA LANSIA

Drg. Yayah Sopianah, M.Kes
Drg. Culia Rahayu, MDSc
Aan Kusmana, SKM, MA.Kes
Hilmiy Ila Robbihi, S.ST., M.K.M.



BUKU SAKU

MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT PADA LANSIA

Penulis:

Drg. Yayah Sopianah, M.Kes
Drg. Culia Rahayu, MDSc
Aan Kusmana, SKM, MA.Kes
Hilmiy Ila Robbihi, S.ST., M.K.M.

Editor:

Tita Kartika Dewi

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : April 2023

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya –
085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah
Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang
Indonesia, 2022
; 10 x 14,8 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk
dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan
penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak
Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa berkat limpahan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul “Buku Saku Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Lansia.

Perawatan gigi untuk lansia sebenarnya sama saja seperti orang dewasa yang lebih muda. Hanya saja, adanya penyakit sistemik yang biasa diderita lansia maka harus berhati-hati dalam merawatnya.

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan terlibat

dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi para pembaca.

Tasikmalaya, April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
PERAWATAN GIGI DAN MULUT PADA LANSIA	1
A. Pengantar	1
B. Gangguan Gigi dan Mulut pada Lansia	12
1. Gigi berlubang (Karies)	12
2. Penyakit Radang Gusi	17
3. Mulut Kering	18
4. Kehilangan Gigi atau Gigi Ompong	20
5. Perubahan Warna Gigi	21
6. Tulang Rahang Tidak Rata	22
7. Sariawan	23

Bagaimana Cara Merawat Gigi dan Mulut pada Lansia Agar Tetap Sehat?	25
A. Menggosok Gigi	46
B. Lakukan Dental Flossing	48
C. Jangan Lupa Berkumur	49
D. Bersihkan Gigi Palsu	51

E. Periksa ke Dokter Gigi	52
Daftar Pustaka	56

PERAWATAN GIGI DAN MULUT PADA LANSIA

A. Pengantar

Kesehatan gigi atau sering disebut dengan kesehatan rongga mulut adalah keadaan rongga mulut, termasuk gigi geligi dan struktur jaringan pendukungnya bebas dari penyakit dan rasa sakit (Aksmi: 2020).

Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi kondisi fisik (kesehatan gigi dan mulut bentuk yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi). Mental (kemauan untuk memelihara

kesehatan gigi dan mulut), dan sosial (sikap dan tingkah laku terhadap kesehatan gigi dan mulut). (Haryanti Anti: 2015)

Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut adalah memelihara kebutuhan gigi dan mulut dari sisa makanan dan kotoran lain yang berada didalam mulut dengan tujuan agar gigi tetap sehat. (Haryanti Anti:2015)

Seiring bertambahnya usia seseorang, beberapa masalah kesehatan gigi mulai muncul satu per satu. Tak heran jika kaum lansia umumnya mudah terkena penyakit. Namun, dengan rutin merawat gigi untuk lansia, dapat meningkatkan kualitas hidup.

Perawatan gigi untuk lansia sebenarnya sama saja seperti orang dewasa yang lebih muda. Hanya saja, adanya penyakit sistemik yang biasa diderita lansia maka harus berhati-hati dalam merawatnya.



Gambar 1. Menggosok Gigi
(<https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-lansia/tips-menjaga-kesehatan-gigi-dan-mulut-bagi-lansia>)

Pengetahuan kesehatan gigi dan mulut merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang perilaku untuk menjaga kebersihan dan kesehatan gigi dan mulut (Anggow, dkk, 2017). Pengetahuan tentang kesehatan gigi dan mulut meliputi 4 item : menjaga kesehatan gigi dan mulut, mengkonsumsi makanan yang tepat, menghindari kebiasaan yang tidak baik, dan menggunakan fluor (Jamina, dkk, 2018).

Meningkatnya pengetahuan seseorang akan memengaruhi kemampuan orang tersebut dalam menerima dan merespon informasi. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang maka kemampuan untuk

memiliki sikap serta perilaku akan semakin baik. Pengetahuan yang baik akan berdampak pada perilaku yang sehat, sebaliknya pengetahuan yang kurang merupakan salah satu faktor terjadinya masalah kesehatan gigi dan mulut (Anggow, 2017).

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang Undang RI Nomor 36, 2009). Niman (2017) berpendapat bahwa: "Kesehatan merupakan kondisi dinamis, yang terus berubah yang memungkinkan

individu untuk berfungsi pada potensi yang optimum setiap saat”.

Menurut White (2012), “Kesehatan adalah produk budaya dan individu-individu sebagai agen sosial bereaksi terhadap, pengubah dan dibentuk oleh pengalaman sehat dan sakit”. Sehat dan sakit adalah suatu bentangan dan sesuatu yang “kontinum” mulai dari “*well being*” (sehat walafiat) sampai dengan mendekati titik nadir atau kematian” (Notoatmodjo, 2014a).

Kesehatan gigi dan mulut adalah keadaan sehat dari jaringan keras dan jaringan lunak gigi serta unsur-unsur yang berhubungan dengan rongga mulut, yang memungkinkan individu

makan, berbicara, dan berinteraksi sosial tanpa disfungsi gangguan estetik, dan ketidak nyamanan karena adanya penyakit penyimpangan *oklusi* dan kehilangan gigi sehingga mampu hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Peraturan Menteri Kesehatan No. 89, 2015).

Kesehatan gigi atau sering disebut dengan kesehatan rongga mulut adalah keadaan rongga mulut, termasuk gigi geligi dan struktur jaringan pendukungnya bebas dari penyakit dan rasa sakit, berfungsi secara optimal, yang akan menjadikan percaya diri serta hubungan interpersonal

dalam tingkatan paling tinggi (Sriyono, 2009).

Kesehatan gigi merupakan salah satu aspek dari seluruh kesehatan yang merupakan hasil dari interaksi antara kondisi fisik, mental, dan sosial. Aspek fisik yaitu keadaan kebersihan gigi dan mulut, bentuk gigi, dan air liur yang dapat mempengaruhi kesehatan gigi dan mulut. Kebersihan gigi dan mulut adalah keadaan gigi geligi yang berada di dalam rongga mulut dalam keadaan bersih bebas dari plak dan kotoran lain yang berada di atas permukaan gigi seperti debris, karang gigi, dan sisa makanan (Setyaningsih, 2007)

Upaya memelihara kesehatan gigi yang utama harus ditujukan untuk mengendalikan pertumbuhan bakteri di dalam rongga mulut karena pertumbuhan bakteri mulut yang tidak terkontrol merupakan penyebab utama terjadinya permasalahan gigi dan mulut (Maitra, 2012).

Lapisan pada gigi yang terdiri atas kumpulan bakteri yang berkembang biak dalam suatu matrik, disebut dengan lapisan plak. Lapisan plak akan terbentuk dan melekat erat pada permukaan gigi bila seseorang mengabaikan kebersihan giginya (Be, 1987). Menurut Tarigan (1989), beberapa hal yang bisa dilakukan untuk

mengurangi pertumbuhan plak adalah sebagai berikut:

- a. a. Menggosok gigi minimal dua kali sehari dengan pasta gigi yang mengandung *fluoride*, pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
- b. Sikat gigi dengan baik dan benar, yaitu dengan menjangkau ke seluruh permukaan gigi dengan arah dari gusi ke gigi.
- c. Mempergunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan di sela-sela gigi.
- d. Berkumur setelah makan atau setelah menyikat gigi dengan obat kumur yang tidak mengiritasi.

- e. Kurangi mengonsumsi makanan yang mengandung gula seperti permen, atau makanan bertepung karena sisa makanan tersebut dapat melekat pada gigi.
- f. Perbanyak konsumsi buah dan sayur yang dapat membersihkan gigi seperti apel, wortel, dan seledri.

Pemeliharaan kesehatan gigi khususnya pencegahan pertumbuhan plak yang tidak tepat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit gigi dan jaringan pendukungnya (Be, 1987). Plak pada gigi yang tidak dihilangkan secara cermat akan mengalami pengapuran dan

menjadi keras, sehingga terbentuk karang gigi (Boedihardjo, 1985). Menurut Forrest (1995), plak gigi juga berdampak pada patogenitas dari karies dan penyakit periodontal.

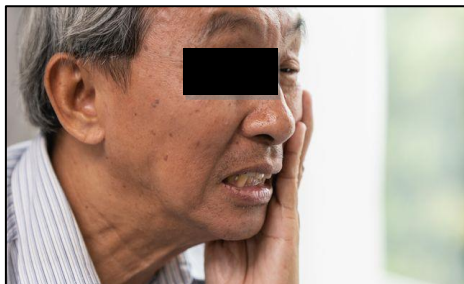
B. Gangguan Gigi dan Mulut pada Lansia

Beberapa gangguan gigi dan mulut yang sering muncul pada lansia :

1. Gigi berlubang (Karies)

Kerusakan gigi terjadi dikarenakan bakteri (plak/kotoran) yang menumpuk di atasnya sehingga membentuk suatu rongga/lubang. Jika tidak segera dilakukan perawatan, maka lama-kelamaan lubang tersebut dapat

semakin besar, menimbulkan rasa linu, sakit atau pembengkakan.



Gambar 2. Sakit Gigi ([https://img-cdn.medkomtek.com/MjCvE8pwUeuEyLgWj9wPkYVlloQ=/730x411/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(webp\)/article/4Nhbe1srBdGdG7jjbG3vs/original/033461400_1590466736-Illustrasi-Lansia-Mengalami-Karies-Gigi-shutterstock_1090733537.jpg](https://img-cdn.medkomtek.com/MjCvE8pwUeuEyLgWj9wPkYVlloQ=/730x411/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(webp)/article/4Nhbe1srBdGdG7jjbG3vs/original/033461400_1590466736-Illustrasi-Lansia-Mengalami-Karies-Gigi-shutterstock_1090733537.jpg))

Menurut Tarigan (1989), karang gigi merupakan jaringan keras yang melekat erat pada gigi yang terdiri dari

bahan-bahan mineral seperti: *Calcium*, *Ferum*, *Zink*, *Cu*, *Ni*, dan lain sebagainya. Karang gigi dapat melekat pada permukaan gigi yang terletak di atas gusi, sehingga disebut *supra gingival*, atau pada permukaan yang terletak di bawah gusi dan disebut *sub gingival*.

Karang gigi *supra gingival* berwarna kuning sedangkan karang gigi *sub gingival* berwarna coklat kehitaman, melekat erat di bawah gusi dan amat sukar dibersihkan. Karang gigi *supra gingival* berasal dari endapan-endapan mineral ludah yang bereaksi dengan bakteri-bakteri mulut serta sisa-sisa makanan, sedangkan karang gigi *sub gingival* berasal dari sel-sel darah yang

pecah dan mengendap ke sela-sela gigi dan gusi.

Hal-hal yang dapat memudahkan terjadinya karang gigi antara lain keadaan ludah, permukaan gigi yang kasar atau licin, keadaan gigi yang tidak teratur, serta resesi dari gusi. Karang gigi hanya dapat dihilangkan oleh dokter gigi atau perawat gigi dengan alat khusus. Karang gigi juga menyebabkan radang gusi, sehingga gusi bengkak dan mudah berdarah bila terkena sikat gigi. Bila karang gigi tidak dihilangkan maka lama kelamaan gigi akan menjadi goyang dan lepas dengan sendirinya (Tarigan, 1990).

Karies gigi adalah penyakit jaringan gigi yang ditandai dengan kerusakan jaringan, dimulai dari permukaan gigi (*pit*, *fissure*, dan daerah *interproximal*) hingga meluas ke arah pulpa. Karies 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. Adapun penyebab karies antara lain karbohidrat, mikroorganisme dan air ludah, serta permukaan dan bentuk gigi (Tarigan, 1990).

Karbohidrat yang tertinggal di dalam mulut dan

mikroorganisme merupakan penyebab langsung dari karies gigi, sementara permukaan dan bentuk gigi merupakan penyebab karies gigi yang tidak langsung. Gigi dengan *fissure* yang dalam mengakibatkan sisa-sisa makanan mudah melekat dan bertahan, sehingga produksi asam oleh bakteri akan berlangsung dengan cepat dan menimbulkan karies gigi (Brauer, *dalam* Tarigan, 1990).

2. Penyakit Radang Gusi

Keparahan penyakit radang gusi dan gigi goyang semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Penyakit ini

merusak jaringan lunak mulut dan tulang yang menyangga gigi.

Penyebabnya adalah karena penumpukan plak dan karang gigi (gigi kotor) karena tidak dibersihkan. Apabila tidak dirawat akan menimbulkan kehilangan gigi.



Gambar 3. Radang gusi

(https://blue.kumparan.com/image/upload/fl_progressive,fl_lossy,c_fill,q_auto:best,w_640/v1512178983/ssmz5knouubzl99jf8pa.jpg)

3. Mulut Kering

Dikenal juga dengan *xerostomia*, mulut kering merupakan suatu kondisi yang sering dialami oleh lansia. Penyebabnya adalah berkurangnya air ludah akibat konsumsi obat-obatan.

Tak hanya itu, adanya penyakit seperti diabetes atau kencing manis juga bisa membuat mulut lebih kering.



Gambar 4. Mulut kering

(https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20201006/1024px-angular-cheilitis1-c728414969d9f7c5e245293c99a31ac2_60)

0x400.jpg)

4. Kehilangan Gigi atau Gigi Ompong

Kehilangan gigi sebagian atau seluruhnya dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan dalam mengunyah makanan. Akibatnya, bisa terjadi kurangnya masukkan makanan yang berpengaruh pada kesehatan.



Gambar 5. Kehilangan gigi
(<https://rsgm.umy.ac.id/wp-content/uploads/2021/03/artikel1.png>)

5. Perubahan Warna Gigi

Perubahan warna gigi dapat terjadi akibat mengkonsumsi makanan atau minuman tertentu yang dapat meninggalkan noda pada permukaan gigi. Misalnya, minuman kopi. Gigi yang gelap atau lapisan gigi yang menipis mungkin merupakan tanda masalah yang lebih serius dan harus diperiksa oleh dokter gigi Anda.



Gambar 6. Perubahan warna pada gigi
(<https://assets.kompasiana.com/items/album/2021/05/30/karies-akar-karger->

**publisher-
60b2746c8ede483270087d83.jpeg?t=o&v
=770)**

6. Tulang Rahang Tidak Rata

Ini disebabkan oleh gigi yang hilang dan tidak segera diganti dengan gigi tiruan. Akibatnya, sisa gigi yang ada bergerak atau bergeser ke arah yang kosong.



**Gambar 7. Akibat gigi hilang tidak diganti
(<https://www.audydental.com/wp-content/uploads/2012/11/klinik-dokter->**

gigi-spesialis-gigi-palsu-di-jakarta.jpg)

7. Sariawan

Pada kaum lansia, tak jarang sariawan muncul pada rongga mulut. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh penggunaan gigi tiruan yang tidak tepat, kebersihan gigi yang buruk.

Agar gigi tetap sehat dan menghindari timbulnya gangguan, seorang lansia harus rutin dalam menjaga kesehatan gigi dan mulutnya.



Gambar 8. Sariawan
(<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS6jUFGRTN6mDZ-QNUbY10o0fjgtY4fw1GYaw&usqp=CAU>)

Bagaimana Cara Merawat Gigi dan Mulut pada Lansia Agar Tetap Sehat?

Lanjut usia adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga lebih rentan terhadap infeksi dan tidak dapat memperbaiki kerusakan yang dideritanya (Soemitro, 2006).

Srigupta (2004) menyebutkan bahwa lansia adalah proses seseorang bertambah tua, yang memiliki interaksi kompleks dari segi biologis, psikologis,

dan sosiologis yang berproses melalui waktu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995), lanjut usia adalah tahap masa tua dalam perkembangan individu dengan batas usia 60 tahun ke atas.

Menurut Maryam dkk. (*dalam* Rusdi, 2011), lansia dibagi menjadi lima klasifikasi, yaitu:

- a. Pralansia yang berusia antara 45-59 tahun,
- b. Lanjut usia berusia 60 tahun atau lebih,
- c. Lanjut usia resiko tinggi berusia 70 tahun atau lebih,
- d. Lanjut usia potensial yaitu lansia

yang masih mampu melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang/jasa,

- e. Lanjut usia tidak potensial yaitu lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain

Klasifikasi *World Health Organization (WHO)* mengelompokkan lanjut usia atas empat kelompok, yaitu:

- a. Usia pertengahan (middle age), yaitu usia 45-59 tahun.
- b. Lanjut usia (elderly age), yaitu usia 60-74 tahun.

- c. Lanjut usia tua (old age), yaitu usia 75-90 tahun.
- d. Usia sangat tua (very old), yaitu usia diatas 90 tahun.

Menurut Depkes R.I (*dalam* Soemitro, 2006), bahwa berdasarkan kelompok usia, lanjut usia dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Kelompok pertama adalah kelompok usia dalam masa virilitas (45-54 tahun), yang merupakan kelompok yang berada dalam keluarga dan masyarakat luas.
- b. Kelompok kedua adalah kelompok usia dalam masa

prasekenium (55-64 tahun), yang merupakan kelompok yang berada dalam keluarga, organisasi usia lanjut dan masyarakat pada umumnya.

- c. Kelompok ketiga adalah kelompok usia dalam masa senium (>65 tahun) dan usia lanjut dengan resiko tinggi (>70 tahun), merupakan kelompok yang umumnya hidup sendiri, terpencil, hidup dalam panti, dan penderita penyakit berat.

Menurut Maryam dkk. (*dalam* Rusdi, 2011), penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari,

berjalan terus menerus dan berkesinambungan yang tentu akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan.

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan baik dari dalam maupun luar tubuh. Tidak ada batasan yang tegas pada usia berapa penampilan seseorang mulai menurun dan pada setiap orang fungsi fisiologis alat tubuhnya sangat berbeda baik dalam hal pencapaian puncak maupun saat menurunnya (Nugroho, *dalam* Rusdi, 2011).

Menurut Maryam dkk. (*dalam* Rusdi, 2011), proses menua pada lansia menyebabkan tanda-tanda penuaan pada lansia, diantaranya adalah:

a. Perubahan sistem integumen

Perubahan sistem integumen terjadi pada kulit lansia, sehingga mengakibatkan kulit menjadi lebih mudah rusak, kulit mengerut atau keriput akibat kehilangan jaringan lemak. Permukaan kulit kasar dan bersisik karena kehilangan proses kreatinisasi serta perubahan ukuran dan bentuk sel-sel epidermis. Kulit kepala dan rambut menipis berwarna kelabu, rambut dalam hidung dan telinga menebal, berkurangnya elastisitas akibat

menurunnya cairan dan vaskularisasi, pertumbuhan kuku menjadi lambat, adanya kuku jari yang keras dan rapuh, pudar dan tampak kurang bercahaya, begitu pun dengan kelenjar keringat yang berkurang baik jumlah dan fungsinya.

b. Perubahan sistem muskuluskeletal

Tulang kehilangan *density* (cairan) dan makin rapuh sehingga menyebabkan pergerakan pinggang, lutut, dan jari-jari terbatas, begitu pun dengan persendian yang menjadi kaku dan membesar. Tendon mengerut dan mengalami *sklerosis*, juga adanya atrofi serabut otot, sehingga menyebabkan seseorang bergerak menjadi lambat, otot-

otot dapat mudah menjadi kram dan tremor, tetapi pada otot polos tidak begitu terpengaruh.

c. Perubahan sistem *kardiopulmonal*

Sistem kardiovaskuler mengalami perubahan seperti arteri yang kehilangan elastisitasnya dan aorta yang elastisitasnya menurun, tetapi pada katup jantung justru menebal dan menjadi kaku. Hal ini dapat menyebabkan kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya, peningkatan nadi dan tekanan sistolik darah. Tekanan darah meningkat biasanya akibat

meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer.

d. Perubahan sistem pencernaan dan metabolisme

Kehilangan gigi disebabkan oleh *periodontal disease*, penyebab lainnya meliputi kesehatan gigi yang buruk (karies gigi) dan gizi yang buruk, serta berkurangnya kekuatan otot rahang sehingga sering kali menyebabkan lansia kelelahan pada saat mengunyah makanan. Indra pengecap menurun, adanya iritasi yang kronis dari selaput lendir, atrofi indra pengecap ($\pm 80\%$), hilangnya sensitifitas dari syaraf pengecap di lidah terutama rasa manis,

asin, asam, dan pahit, sehingga menyebabkan penurunan nafsu makan yang dapat mengakibatkan kondisi defisiensi nutrisi pada lansia.

e. Perubahan sistem neurologis

Gangguan neurologis pada lansia disebabkan karena perubahan struktur dan fungsi syaraf. Perubahan ini disebabkan oleh banyak faktor, termasuk genetik yang dimiliki seseorang serta area otak yang terkena kerusakan. Perubahan terbesar yang terjadi pada lansia meliputi lemahnya ingatan, menurunnya proses kognitif, perubahan pola tidur, penglihatan, pendengaran, kemampuan berjalan dan postur.

Perubahan anatomi seperti hilangnya *sinaps* dan komposisi otak serta sel saraf. Perubahan tersebut bisa dikarenakan penyakit dan lingkungan yang merugikan, sehingga mempercepat perubahan metabolisme dan kebutuhan oksigen.

f. Perubahan sistem pendengaran

Perubahan pada organ pendengaran yang berhubungan dengan penambahan usia dapat terlihat dari daun telinga yang nampak lebih besar dikarenakan formasi tulang rawan yang berlanjut dan penurunan elastisitas kulit. Saluran telinga pada lansia lebih

menyempit dan rambut yang melapisi saluran telinga lebih kasar dan kaku.

g. Perubahan sistem pengelihan

Beberapa perubahan pada sistem pengelihan antara lain pengelihan menjadi kurang jelas akibat penuaan jaringan lemak yang melindungi bola mata. Alis mata menjadi abu-abu dan lebih kasar pada laki-laki, dengan alis di bagian pelipis semakin menipis. Membran mukosa konjungtiva menjadi kering karena berkurangnya kualitas dan kuantitas air mata, sklera menjadi kecoklatan, ukuran pupil dan *iris* menjadi lebih kecil dan mengalami penurunan kemampuan untuk kontriksi, sehingga

membatasi sejumlah cahaya yang masuk ke mata. Timbul sklerosis dan hilangnya respon terhadap sinar, kornea lebih berbentuk sferis (bola). Kekeruhan pada lensa menyebabkan katarak. Ambang pengamatan sinar lebih meningkat, daya adaptasi terhadap kegelapan lebih lambat, dan susah melihat dalam cahaya gelap. Hilangnya daya akomodasi, menurunnya lapangan pandang dan berkurangnya luas pandangannya, serta menurunnya daya membedakan warna biru dan hijau

Tujuan memelihara kesehatan gigi dan mulut adalah menghindari penyakit gigi dan mulut yang bisa menjadi pusat infeksi. Di dalam rongga mulut sering

terjadi penyakit seperti karies, karang gigi, gingivitis, periodontitis, abses dan lain sebagainya. Untuk mengatasi permasalahan penyakit tersebut, diperlukan perilaku positif terhadap kesehatan gigi dan mulut (Clauditania Telaumbanua :2019).

Pratiwi (2009) dalam Tauchid, dkk. 2018) mengungkapkan bahwa: "Kesehatan gigi merupakan metode untuk memotivasi pasien agar membersihkan mulut mereka dengan efektif, pendekatan ini ditujukan sedini mungkin pada anak-anak, dan dewasa yang belum memiliki pemahaman yang benar".

Menurut Ramadan (2010) bahwa kesehatan gigi meliputi: 1). Keadaan gigi dan mulut; 2). Menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi, *flossing*, menjaga pola makan, kunjungan rutin ke dokter gigi; 3). Menghindari kebiasaan buruk seperti merokok, *burxism*, mengunyah makanan di satu sisi, menggigit benda keras dan menjadikan gigi sebagai gunting; 4). Mengetahui masalah- masalah kesehatan gigi dan mulut agar bisa mencegah masalah tersebut terjadi; dan 5). Perawatan kesehatan gigi dan mulut.

Kesehatan gigi dimulai dengan makan-makanan yang sehat selama kehamilan. Pastikan bahwa pemeliharaan

kesehatan gigi dimulai ketika masih anak-anak dan bahkan sejak dalam kandungan, dengan makan makanan yang banyak mengandung kalsium dan vitamin D yang diperlukan tubuh untuk menyerap kalsium sehingga tulang dan gigi menjadi kuat (Tauchid, dkk. 2018).

Kesehatan gigi dan mulut masih belum cukup mendapat perhatian dari masyarakat, karena masyarakat belum memahami pentingnya kesehatan gigi dan mulut untuk mendukung fungsi pengunyahan, bicara dan estetik serta sangat besar pengaruhnya pada *life cycle*. Hal ini berakibat kesehatan gigi dan mulut tidak menjadi prioritas bagi sebagian

besar masyarakat (Persatuan Dokter Gigi Indonesia, 2016).

Setianingtyas, dkk (2018) mengungkapkan: "...bahwa pasien datang terlambat berobat, dengan kondisi yang parah, karena faktor malas, takut berobat ke dokter gigi, biaya yang selalu memiliki konotasi mahal, faktor pasien yang kurang mendapatkan edukasi, atau bahkan merasa gigi tidak lebih penting dari nyawa. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan gigi belum optimal dengan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan gigi...saat pasien terlambat periksa, justru perawatan menjadi lama dan juga lebih mahal".

Menurut Keagles (1961) dalam Budiharto (2010) bahwa:

”Empat faktor utama agar seseorang mau melakukan memelihara kesehatan gigi, yaitu: 1). Merasa mudah terserang penyakit gigi; 2). Percaya bahwa penyakit gigi dapat di cegah; 3). Pandangan bahwa penyakit gigi dapat berakibat fatal; 4). Mampu menjangkau dan memanfaatkan fasilitas kesehatan”.

Beberapa alasan penting menjaga kesehatan gigi sejak anak-anak adalah: 1). Pada masa gigi susu, sedang terjadi pembentukan gigi tetap didalam tulang sehingga jika ada kerusakan gigi susu yang parah dapat

mengganggu proses pembentukan gigi tetapnya. Mengakibatkan gigi tetapnya tumbuh tidak normal; 2). Mulut merupakan pintu utama masuknya makanan ke dalam perut dan lokasi pertama yang dilalui makanan dalam proses pencernaan. Gangguan pada mulut akan mengganggu kelancaran proses pencernaan; 3). Infeksi yang terjadi pada gigi dan mulut dapat mempengaruhi kesehatan organ didalam tubuh seperti jantung, paru, ginjal dan lain-lain. Infeksi dalam mulut dapat menyebar ke dalam organ tersebut yang disebut dengan fokal infeksi; 4). Infeksi gigi dan mulut yang diderita anak-anak akan membuat anak menjadi malas beraktivitas dan akan

mengganggu proses belajar (Tauchid, dkk, 2018).

Langkah-langkah menjaga kesehatan gigi dan mulut antara lain adalah: 1). Gosok gigi minimal 2x sehari pada waktu dan cara yang tepat; 2). Ganti sikat gigi secara berkala, pilih sikat gigi yang mampu menjangkau semua bagian gigi; 3). Gunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride* untuk mencegah lubang dan kerusakan gigi; 4). Hindari makanan yang banyak mengandung gula dan manis seperti permen, coklat, dan sirup; 5). Minum air setelah makan; 6). Biasakan untuk makan buah segar karena seratnya dapat membantu menghilangkan kotoran yang ada pada gigi; 7). Makan

makanan yang seimbang dan kaya kalsium seperti susu, keju, telur, teri, bayam, katuk, sawi dan agar-agar; 8). Kontrol ke dokter gigi setiap 6 (enam) bulan sekali (Instalasi Gigi dan Mulut Rumah Sakit Jiwa Surakarta, 2019).

A. Menggosok Gigi

Rutin menggosok gigi setiap hari mampu mengurangi penumpukan plak/kotoran yang ada pada permukaan gigi. Waktu menyikat gigi yaitu minimal 2 x sehari (setelah sarapan pagi dan sebelum tidur). Hanya saja, pada lansia yang sering mengalami penurunan gusi (resesi gusi), harus benar-benar

memperhatikan teknik menyikat gigi yang tepat.

Gunakan sikat gigi dengan bulu sikat yang halus dan lembut, serta pilih pasta gigi yang mengandung *fluoride* agar gigi tetap kuat dan sehat.



Gambar 9. Menyikat gigi ([https://img-cdn.medkomtek.com/YJehFP-QTITc5twkHByHR5sWHew=/730x411/sm art/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(webp\)/article/WbPwn_osfsUD_DZxbIb3p/original/050364600_1590466736-Lansia-sedang-Menggosok-Gigi-shutterstock_1013381458.jpg](https://img-cdn.medkomtek.com/YJehFP-QTITc5twkHByHR5sWHew=/730x411/sm art/filters:quality(75):strip_icc():format(webp)/article/WbPwn_osfsUD_DZxbIb3p/original/050364600_1590466736-Lansia-sedang-Menggosok-Gigi-shutterstock_1013381458.jpg))

B. Lakukan Dental Flossing

Cara merawat gigi untuk lansia lainnya adalah dengan *dental flossing*. Membersihkan sela-sela gigi tak boleh ketinggalan. Gunakan benang khusus atau *dental floss* dan lakukan minimal satu kali sehari.



Gambar 10. Membersihkan sela-sela gigi menggunakan benang gigi
(https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1644033913/attached_image/cara-dan-manfaat-membersihkan-

gigi-dengan-benang-gigi-0-alodokter.jpg)

C. Jangan Lupa Berkumur

Penggunaan obat kumur antiseptik juga penting bagi kesehatan gigi dan mulut. Zat yang terkandung di dalamnya bermanfaat bagi permukaan gigi serta lingkungan mulut.

Selain itu, senyawa di dalam kandungan obat kumur berperan sebagai pembunuh bakteri, sehingga efektif dalam mengatasi radang gusi atau *gingivitis*.



Gambar 11. Berkumur

(<https://cdns.kling.com/merdeka.com/i/w/news/2023/03/28/1536161/670x335/apakah-berkumur-membatalkan-puasa-begini-penjasannya-menurut-ulama.jpg>)

D. Bersihkan Gigi Palsu

Bagi seorang lansia yang menggunakan gigi tiruan seluruhnya, pembersihan dan perawatan secara efektif harus dilakukan. Sikat dan bilaslah gigi tiruan anda setiap hari. Lepaslah gigi tiruan tersebut saat beristirahat di malam hari.

Rendam gigi tiruan dalam air hangat atau air yang sudah diisi pembersih khusus gigi tiruan. Jangan lupa juga untuk melakukan pembersihan dan pemijatan pada jaringan di bawah gigi tiruan minimal satu kali sehari. Hal ini berguna untuk meningkatkan sirkulasi dan kesehatan pada jaringan.



Gambar 12. Membersihkan gigi palsu
(<https://o-cdf.sirclocdn.com/unsafe/o-cdn-cas.sirclocdn.com/parenting/images/cara-merawat-gigi-palsu.width-800.format-webp.webp>)

E. Periksa ke Dokter Gigi

Kunjungan rutin ke dokter gigi setiap enam bulan sekalipun tak boleh dilewatkan. Ini bertujuan agar bila terjadi masalah dengan kondisi kesehatan gigi atau mulut, dapat segera diatasi dengan tepat.

Merawat gigi untuk lansia sangatlah penting. Selain rutin dalam membersihkannya, para lansia juga sebaiknya menjaga asupan makanan sehari-hari agar gigi dan mulut tetap sehat.



Gambar 13. Pemeriksaan gigi ke dokter gigi (<https://mhomecare.co.id/blog/wp-content/uploads/2020/07/Cara-menjaga-kesehatan-gigi-dan-mulut-pada-lansia.webp>)

Menjaga kesehatan gigi sama pentingnya dengan bagian tubuh lainnya karena jika tidak dipelihara bisa menimbulkan risiko penyakit berbahaya termasuk stroke.

Senyum Sehat dan Hidup
Penuh Semangat !!!

Wassalamu alaikum Warahmatullahi
Wabarakaatuh.

Daftar Pustaka

Agustin, S., (2022) Cara dan Manfaat Membersihkan Gigi dengan Benang Gigi,

https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1644033913/attached_image/cara-dan-manfaat-membersihkan-gigi-dengan-benang-gigi-0-alodokter.jpg

American Dental Association. Aging and Dental Health. 2019. Retrieved 29th May 2021

Audydental, (2012), Kenapa sih gigi yang hilang harus digantikan oleh gigi tiruan?,

<https://www.audydental.com/wp-content/uploads/2012/11/klinik-dokter-gigi-spesialis-gigi-palsu-di-jakarta.jpg>.

CNN, (2022), Kumur-kumur Setelah Sikat Gigi, Perlu atau Tidak?,
https://akcdn.detik.net.id/community/media/visual/2020/04/27/512d9665-a9c4-42d8-9299-252b027658a1_169.jpeg?w=620

Fiona, D, (2021), 7 Cara Merawat Gigi Palsu, Hindari Merendam di Air Panas!,
<https://o-cdf.sirclocdn.com/unsafe/o-cdn-cas.sirclocdn.com/parenting/image>

s/cara-merawat-gigi-palsu.width-
800.format-webp.webp

Kumparan, (2017), Radang Gusi,
[https://blue.kumparan.com/image
/upload/fl_progressive,fl_lossy,c_fill
,q_auto:best,w_640/v1512178983/
ssmz5knouubzl99jf8pa.jpg](https://blue.kumparan.com/image/upload/fl_progressive,fl_lossy,c_fill,q_auto:best,w_640/v1512178983/ssmz5knouubzl99jf8pa.jpg).

Kurniawan, A., (2023), Apakah Berkumur
Membatalkan Puasa? Begini
Penjelasannya Menurut Ulama,
[https://cdns.klimg.com/merdeka.c
om/i/w/news/2023/03/28/15361
61/670x335/apakah-berkumur-
membatalkan-puasa-begini-
penjelasannya-menurut-ulama.jpg](https://cdns.klimg.com/merdeka.com/i/w/news/2023/03/28/1536161/670x335/apakah-berkumur-membatalkan-puasa-begini-penjelasannya-menurut-ulama.jpg)

Purwoko, S.A., (2023), Glositis (Radang Lidah), <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS6jUFGRTN6mDZ-QNUbY10o0fJgtY4fw1GYaw&usqp=CAU>

Putri, W.M., (2020), Tips Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut bagi Lansia, [https://img-cdn.medkomtek.com/YJehFP-QTITc5twkHByHR5sWHew=/730x411/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(webp\)/article/WbPwn_osfsUD_DZxbIb3p/original/050364600_1590466736-Lansia-sedang-Menggosok-Gigi-shutterstock_1013381458.jpg](https://img-cdn.medkomtek.com/YJehFP-QTITc5twkHByHR5sWHew=/730x411/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(webp)/article/WbPwn_osfsUD_DZxbIb3p/original/050364600_1590466736-Lansia-sedang-Menggosok-Gigi-shutterstock_1013381458.jpg)

Putri, W.M., (2022), Masalah Gigi dan Mulut pada Lansia, [https://img-cdn.medkomtek.com/MjCvE8pwUeuEyLgWj9wPkYVIioQ=/730x411/smart/filters:quality\(75\):strip_icc\(\):format\(webp\)/article/4Nhbe1srBdGdG7jJbG3vs/original/033461400_1590466736-Illustrasi-Lansia-Mengalami-Karies-Gigi-shutterstock_1090733537.jpg](https://img-cdn.medkomtek.com/MjCvE8pwUeuEyLgWj9wPkYVIioQ=/730x411/smart/filters:quality(75):strip_icc():format(webp)/article/4Nhbe1srBdGdG7jJbG3vs/original/033461400_1590466736-Illustrasi-Lansia-Mengalami-Karies-Gigi-shutterstock_1090733537.jpg).

Rizqita, D, (2020), Mulut Sering Terasa Kering? Kenali 5 Fakta tentang Xerostomia, <https://cdn.idntimes.com/content-images/post/20201006/1024px-angular-cheilitis1->

c728414969d9f7c5e245293c99a31
ac2_600x400.jpg.

RSGM, UMY, (2021), Gigi Goyang Pada
Usia Lansia,
[https://rsgm.umy.ac.id/wp-
content/uploads/2021/03/artikel1
.png](https://rsgm.umy.ac.id/wp-content/uploads/2021/03/artikel1.png).

Sebastian, I, (2021), Cara Menjaga
Kesehatan Gigi dan Mulut Pada
Lansia,
[https://mhomecare.co.id/blog/wp-
content/uploads/2020/07/Cara-
menjaga-kesehatan-gigi-dan-mulut-
pada-lansia.webp](https://mhomecare.co.id/blog/wp-content/uploads/2020/07/Cara-menjaga-kesehatan-gigi-dan-mulut-pada-lansia.webp)



Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
Pondok Karisma Residence
Jalan Rafflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009
<http://rcipress.rcipublisher.org/>