

EFEKTIVITAS OBAT KUMUR DALAM MENGHILANGKAN BAU MULUT (HALITOSIS) PADA PEROKOK AKTIF

Asmaul Husna dan Abral

Jurusan Keperawatan Gigi, Poltekkes Pontianak

Email: doktergigiabral@gmail.com

Abstrak: Bau mulut merupakan keadaan tidak sedap pada mulut, atau nafas kurang sedap. Masalah ini cukup sering dialami oleh banyak orang. Namun keseringan orang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami bau mulut. Ada banyak penyebab yang mengakibatkan bau mulut, salah satunya yaitu dikarenakan konsumsi rokok. Bagi orang yang mengalami bau mulut tidak jarang mereka menggunakan obat kumur untuk mengatasi bau tersebut, termasuk para perokok. Penggunaan obat kumur sebenarnya sah-sah saja bila penggunaannya sesuai dengan anjuran praktisi kesehatan. Obat kumur merupakan cairan yang digunakan untuk memberikan kesegaran mulut dan nafas serta menghilangkan bau mulut. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui efektivitas obat kumur dalam menghilangkan bau mulut pada perokok aktif. Hasil penelitian diketahui bahwa obat kumur efektif dalam menghilangkan bau mulut pada perokok aktif yang mengkonsumsi rokok kurang dari 10 batang perhari yaitu dari 6 orang yang tidak mengalami halitosis sebelum menggunakan obat kumur menjadi 17 orang setelah menggunakan obat kumur. Dari hasil uji *t-Test* yang dilakukan di peroleh selisih mean (mean different) sebelum dan sesudah menggunakan obat kumur yaitu 0,550 dengan probabilitas 0,00. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan karena probabilitasnya lebih kecil dari 0,05. Obat kumur mempunyai keunggulan menyegarkan mulut 5,5 atau 6 kali lebih segar daripada yang tidak menggunakan obat kumur.

Kata Kunci: efektivitas, obat kumur, menghilangkan, halitosis

PENDAHULUAN

Kesehatan mulut penting sekali untuk menjaga kesehatan kita secara keseluruhan. Kesehatan mulut yang terjaga baik, akan meningkatkan kemampuan kita untuk bicara, pidato, tersenyum lebih baik, merasakan makanan, mengunyah, menelan, bahkan dapat memperbaiki ekspresi muka kita saat berkomunikasi (Djoerban, 2012).

Upaya kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu dari tujuan Pemerintahan di dalam meningkatkan kesehatan yang optimal bagi segenap bangsa Indonesia tanpa terkecuali bagi masyarakat. Kesehatan gigi dan mulut merupakan kondisi mutlak yang dibutuhkan oleh semua orang, tak peduli tua dan muda, semua orang selalu menginginkan gigi dan mulut

yang sehat. Karena itu, untuk mendapatkan gigi yang sehat diperlukan banyak usaha (Akhmadi, 2008).

Gigi adalah bagian dari diri kita yang amat penting, karena gigi berkaitan langsung dengan kesehatan dan penampilan. Kesehatan gigi dan mulut seringkali diabaikan oleh masyarakat. Mereka menganggap kesehatan lain lebih penting ketimbang kesehatan gigi dan mulut. Pada masalah kesehatan gigi khususnya bau mulut (*halitosis*). Banyak orang mengalami keadaan tidak sedap pada mulutnya (*halitosis*) tetapi kurang kesadaran akan keadaan mulut yang dialaminya (Mahesarani, 2010). Setiap orang tentu menginginkan keadaan gigi yang sehat dan terhindar dari bau mulut. Mereka beranggapan bahwa hanya dengan menyikat gigi saja bau mulut dapat teratasi, padahal butuh perawatan berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Selain dengan menyikat gigi teratur juga diperlukan usaha – usaha lainnya.

Bau mulut yang dihadapi atau dialami oleh seseorang banyak sekali penyebabnya, bukan hanya dari infeksi di dalam rongga mulut saja, bisa dari sumber lain yang dapat menimbulkan bau mulut diantaranya gangguan tenggorokan, paru-paru dan perut, kebiasaan merokok dan konsumsi obat-obatan tertentu. Ada beberapa obat yang berefek mulut kering dan sering menimbulkan aroma tidak sedap dari mulut (Fitriani, 2005). Bau dan rasa yang berasal dari mulut seorang perokok cukup khas, bau yang dikeluarkan bisa dari tembakau rokok tersebut, atau dari paru-paru, bronkus, mulut, hidung, sinus paranasal, dan akibat peningkatan *sekresi mucous* yang dapat mempuruk bau tersebut (Gayford, 1990).

Perilaku merokok penduduk kelom-

pok umur lebih dari 15 tahun cenderung meningkat dari 32,0% menjadi 33,4%. Tidak ada perbedaan perilaku merokok antara status sosial ekonomi rendah dan tinggi. Ditemukan peningkatan proporsi usia mulai merokok pada umur kurang dari 20 tahun, dari 10,3% menjadi 11,9% (Depkes, 2007). Sekarang ini banyak diperkenalkan suatu aroma terapi untuk menghilangkan bau mulut, seperti obat kumur. Bagi orang yang mengalami bau mulut tidak jarang mereka menggunakan obat kumur untuk mengatasi bau tersebut, termasuk para perokok.

Penggunaan obat kumur sebenarnya sah-sah saja, karena digunakan untuk menghilangkan bau mulut. Tapi di dalam obat kumur terdapat bahan antiseptik yang berfungsi membunuh kuman dan bila berlebihan dapat merusak ekosistem yang ada di dalam rongga mulut yang akhirnya dapat menimbulkan bau mulut (Fitriani, 2005). Antiseptik yang terkandung dalam obat kumur berfungsi melawan plak, melindungi gigi dari kerusakan serta menyamarkan bau mulut. Menggunakan obat kumur tanpa aturan yang jelas dapat menyebabkan meningkatnya resiko untuk terjadinya kanker mulut. Oleh karena itu penggunaannya harus mengikuti aturan dan ketentuan yang dianjurkan oleh para praktisi kesehatan misalnya oleh dokter, dokter gigi, perawat gigi atau tenaga kesehatan gigi.

Praktisi kesehatan juga mengemukakan anjuran untuk menggunakan obat kumur dengan fungsi sebagai pelengkap atau tambahan untuk melakukan perawatan kesehatan gigi dan mulut saja. Bukan untuk perawatan berkelanjutan, karena penggunaan obat kumur yang secara rutin dan dalam jangka waktu panjang dapat meningkatkan risiko kanker mulut.

Pemilihan obat kumur tersebut tidak bisa sembarangan. Ada berbagai sebab yang ditimbulkan dari bau mulut, dan tidak semua bau mulut dapat dihilangkan hanya dengan menggunakan obat kumur (Akhmadi, 2008). Penggunaan obat kumur yang efektif adalah saat malam hari ketika hendak tidur. Karena pada saat kita tidur mulut kita tidak beraktifitas sama sekali, dengan demikian merupakan waktu yang tepat kuman-kuman beraktifitas

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode *eksperimental* dengan *design pre* dan *post* yaitu suatu penelitian dengan cara melakukan percobaan dimana data tidak tersedia atau di miliki oleh individu, jadi peneliti harus menimbulkan data dengan memberikan perlakuan pada subyek penelitian. Penelitian yang observasinya dilakukan terhadap efek perlakuan penelitian terhadap perbedaan khasiat Biji Alpukat dan Bunga Cengkeh dalam menghilangkan rasa sakit gigi yang berlubang. Manipulasi yang diberikan kepada subyek yang di teliti, diamati, sampai dengan batas waktu tertentu, data perubahan-perubahan yang terjadi dicatat dan terus diamati bagaimana efeknya.

Penelitian *eksperimental design pre* dan *post* pada umumnya menggunakan kontrol untuk membandingkan perubahan atau dampak manipulasi terhadap subyek yang diteliti (Budiharto, 2008). Penelitian dilakukan pada bulan maret 2013, pada responden yang berkunjung di Poli Gigi Puskesmas desa Antibar kecamatan Mempawah Timur kabupaten Pontianak, dengan teknik sampling *Randomized Clinical Trial*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 20, tanpa dibatasi usia, jenis

kelamin, tidak sedang minum obat sakit gigi, dan yang sedang sakit gigi.

HASIL

Hasil penelitian tentang efektivitas obat kumur dalam menghilangkan bau mulut (halitosis) diperoleh data tentang karakteristik responden diketahui bahwa responden semua berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 20 orang dengan persentasenya adalah 100%, sebagian besar (40%) berusia 20 tahun, 15% berusia 18 tahun. 85% responden yang merokok kurang dari 10 batang perhari dan hanya 15% responden yang merokok kurang dari 20 batang perhari (Tabel 1). Sedangkan distribusi frekuensi halitosis responden perokok aktif sesudah menggunakan obat kumur dapat dilihat pada Tabel 2. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden perokok aktif yang mengalami bau mulut (halitosis) sebanyak 14 orang (70%), dan hanya 6 orang (30%) yang tidak mengalami bau mulut. Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebagian besar dari responden (85%) tidak mengalami bau mulut (halitosis) sesudah menggunakan obat kumur, sedangkan 3 orang (15%) masih mengalami halitosis.

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 17 responden yang mengkonsumsi rokok kurang dari 10 batang perhari, 6 orang yang tidak mengalami halitosis, dan terdapat 11 orang mengalami halitosis, sedangkan responden yang mengkonsumsi rokok kurang dari 20 batang per hari terdapat 3 orang yang mengalami halitosis.

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 17 responden yang mengkonsumsi rokok kurang dari 10 batang perhari, semuanya mengatakan tidak mengalami halitosis setelah menggunakan obat kumur dan sedangkan tiga responden yang mengkon-

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Halitosis Responden Perokok Aktif Sebelum Menggunakan Obat Kumur

Keadaan Mulut	Total	
	f	%
Bau (halitosis)	14	70
Tidak Bau	6	30
Total	20	100

Sumber: Olahan Data Primer

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Halitosis Responden Perokok Aktif Sesudah Menggunakan Obat Kumur

Keadaan Mulut	Total	
	f	%
Bau (halitosis)	3	15
Tidak Bau	17	85
Total	20	100

Sumber: Olahan data primer

Tabel 3. Distribusi Banyaknya Konsumsi Rokok Perhari dan Halitosis Sebelum Menggunakan Obat Kumur

Banyaknya Konsumsi Rokok Perhari	Halitosis		Total
	Bau	Tidak Bau	
Kurang Dari 10 batang	11	6	17
Kurang Dari 20 batang	3	0	3
Total	14	6	20

Sumber: Olahan data primer

Tabel 4. Distribusi Banyaknya Konsumsi Rokok Perhari dan Halitosis Sesudah Menggunakan Obat Kumur

Banyaknya Konsumsi Rokok Perhari	Obat Kumur		Total
	Bau	Tidak Bau	
Kurang Dari 10 batang	0	17	17
Kurang Dari 20 batang	3	0	3
Total	3	17	20

Sumber: Olahan data primer

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Halitosis Sebelum dan Sesudah Menggunakan Obat kumur

Variabel	Mean	Mean Different	Probabilitas	Keterangan
Halitosis awal	1.70	0.550	0.000	signifikan
Halitosis akhir	1.15			

sumsi rokok lebih dari satu bungkus atau kurang dari 20 batang per hari masih mengalami halitosis Tabel 5 menunjukkan hasil analisis statistik uji t-Test berdasarkan data frekuensi halitosis perokok aktif sebelum dan sesudah menggunakan obat kumur. Diperoleh nilai mean halitosis awal 1,70 dan mean halitosis akhir 1,15, dengan selisih mean antara halitosis sebelum dan sesudah menggunakan obat kumur adalah 0,550, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara keadaan halitosis sebelum dan sesudah menggunakan obat kumur .

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat ada atau tidak ada perubahan bau mulut (*halitosis*) perokok aktif setelah menggunakan obat kumur. Hasil penelitian ini diketahui bahwa halitosis responden perokok aktif mengalami penurunan setelah menggunakan obat kumur, dengan menunjukkan adanya perbedaan antar variabel sehingga didapat hasil yang signifikan.

Penelitian dengan 20 responden, diberikan masing-masing obat kumur dengan merk dagang yang sama dan ketentuan penggunaan 1 tutup botol untuk berkumur, digunakan 2 kali sehari selama 30 detik dalam jangka waktu 1 minggu. Obat kumur cukup efektif dalam memberikan kesegaran dan menghilangkan bau mulut. Hal ini dilihat dari responden yang merupakan perokok ringan (perokok kurang dari 10 batang), yang berkumur dengan jangka waktu sama ternyata hanya 2 responden yang memiliki ketahanan obat kumur lebih dari 1 jam. Selebihnya responden mengatakan ketahanan obat kumur hanya mampu bertahan selama lebih

dari 30 menit. Begitu pula bagi responden yang perokok sedang (kurang dari 20 batang perhari), hanya merasakan kesegaran obat kumur selama lebih dari 30 menit. Namun kesegaran ini tidak memberikan perubahan halitosis bagi perokok sedang. Hal ini dikarenakan jangka waktu antara penggunaan obat kumur dan merokok terlalu cepat sehingga menyebabkan obat kumur tidak dapat bekerja secara maksimal dalam menghilangkan bau mulut (Yuliarsih, 2008).

Dari hasil uji *t-Test* yang dilakukan di peroleh selisih mean (mean different) sebelum dan sesudah menggunakan obat kumur yaitu 0,550. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan. Obat kumur mempunyai keunggulan menyegarkan mulut 5,5 atau 6 kali lebih segar daripada yang tidak menggunakan obat kumur. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Akhmadi (2008), bahwa di dalam obat kumur terdapat kandungan aktif yang dapat mencegah atau membunuh penyebab halitosis sampai 95% dan menurunkan plak sampai 50%. Obat kumur dalam penelitian ini mengandung bahan aktif esensial oil yang terdiri dari *Tymol*, *Eucaliptol*, *Mentol* dan *Salicylate*. Ketiga jenis tersebut mempunyai efektivitas yang sama hebatnya untuk membunuh kuman, radang gusi, dan bau mulut.

Kebiasaan merokok yang susah dihilangkan karena bagi sebagian perokok itu sudah menjadi sebuah ketergantungan setiap harinya. Mereka kurang menyadari bahwa bahaya merokok dapat mempengaruhi kesehatan termasuk untuk kesehatan gigi dan mulut. Responden tidak terlalu peduli untuk menjaga kesehatan gigi, tidak ada satupun dari responden yang melakukan hal-hal yang baik untuk

menjaga kesehatan gigi dan mulut setelah merokok (Wahyuni, 2010).

Menurut Mauliana (2008) dalam penelitiannya mengatakan bahwa jumlah konsumsi rokok yang banyak, ditambah dengan tidak adanya usaha dari perokok untuk merawat kesehatan mulut, juga menjadi salah satu penyebab kurang efektifnya obat kumur dalam menghilangkan halitosis bagi perokok sedang. Sehingga menyebabkan halitosis pada perokok tetap ada. Kekurangan dari penelitian ini yaitu peneliti mengalami hambatan dalam mendapatkan landasan teori yang dapat menguatkan hasil penelitian karena belum ada penelitian yang serupa dengan judul penelitian ini, sehingga diharapkan untuk dilakukan penelitian lanjutan bagi institusi pendidikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Obat kumur efektif dalam menghilangkan halitosis pada responden yang perokok aktif; dan 2) Ketahanan yang didapat setelah menggunakan obat kumur yaitu menunjukkan kesegaran lebih dari 30 menit.

Saran

Diharapkan perokok aktif dapat mengurangi jumlah konsumsi rokok, menggunakan obat kumur lebih sering, dan dapat menjaga kesehatan gigi agar terhindar dari bau mulut.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmadi. 2008. Efek Samping Penggunaan Obat Kumur Terhadap Rongga Mulut. Pontianak : Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Pontianak

Budiharto, G., 2008. Penyebab Dan Cara Mengatasi/Menghilangkan Bau Mulut Tidak Enak/Sedap - Tips Kesehatan Manusia. (<http://organisasi.org>, diakses 18 April 2012)

Depkes RI. 2007. Riset Kesehatan Daerah Setempat. Jakarta

Djoerban, Z. 2012. Bau Mulut, Ini Dia Solusinya. (<http://www.republika.co.id>, diakses 8 Maret 2012)

Fitriani. 2005. Cara Cepat Mengatasi Bau Mulut. (<http://i-tbi.org>, diakses 17 April 2012)

Gayford, J.J. 1990. Penyakit Mulut Edisi II. Jakarta : EGC

Mahesarani, T. 2010. Obat Kumur Murah dan Baik. (<http://m.tnol.co.id>, diakses 20 Maret 2012)

Mauliana, N. 2008. Peran Faktor Lokal dalam Rongga Mulut Terhadap Terjadinya Halitosis. Pontianak: Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Pontianak

Wahyuni, S. 2010. Gambaran Pewarnaan Gigi pada Mahasiswa yang Merokok Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Pontianak 2010. Pontianak: Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Pontianak

Yuliarsih, S. 2008. Kegunaan Dan Efek Samping Obat Kumur Dalam Rongga Mulut. (<http://repository.usu.ac.id>, diakses 20 Maret 2012)