



Perilaku Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut pada Mahasiswa Kedokteran Gigi Peminum Kopi dengan Gula Alami

Behavior of Maintaining Dental and Oral Health in Coffee Drinkers Added with Natural Sugar among Dental Students

Maria D. G. Desprians¹, Tri E. Astoeti², Caesary C. Panjaitan²

¹Program Studi Pendidikan Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

²Departemen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat Pencegahan (IKGM-P) Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: erriastoeti@trisakti.ac.id

Received: February 4, 2025; Accepted: April 10, 2025; Published online: April 13, 2025

Abstract: Coffee with the addition of sugar have an impact on oral health and will increase the risk of caries. Between the age of 20-34 years, are the largest coffee drinkers and have a high prevalence of caries. This study aimed to find out students' behavior of maintaining dental and oral health who drink coffee with the addition of sugar. This was a descriptive and observational study with a cross-sectional design. The behavior of maintaining dental and oral health data were obtained by distributing knowledge, attitude, and practice (KAP) based on 24 questionnaires to 2019 and 2020 class students at Faculty of Dentistry, Universitas Trisakti. Students who had good oral health behavior were 63.6%, fair behavior were 31.2%, and poor behavior were 5.2%. In conclusion, students of Faculty of Dentistry, Universitas Trisakti, who drink coffee with the addition of natural sugar have good behavior in maintaining good dental and oral health.

Keywords: coffee; sugar; behavior; dental and oral health

Abstrak: Meminum kopi dengan penambahan gula alami memiliki dampak terhadap kesehatan gigi dan mulut terutama dalam meningkatkan risiko terjadinya karies. Pada rentang usia 20-34 tahun tercatat sebagai pengonsumsi kopi terbanyak dan memiliki prevalensi karies yang cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut pada mahasiswa peminum kopi dengan gula alami. Jenis penelitian ialah observasional deskriptif yang dilakukan dengan melihat gambaran perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut pada subjek penelitian mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 di FKG Universitas Trisakti. Alat ukur berupa kuesioner berisi 24 pertanyaan tentang perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan kategori baik, cukup, dan kurang. Hasil penelitian mendapatkan perilaku baik sebesar 63,6%, sedang sebesar 31,2%, dan buruk sebesar 5,2%. Simpulan penelitian ini ialah mahasiswa FKG Usakti peminum kopi dengan penambahan gula alami memiliki perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Kata kunci: kopi; gula alami; perilaku; kesehatan gigi dan mulut

PENDAHULUAN

Kopi merupakan salah satu minuman yang populer dikonsumsi semua kalangan masyarakat Indonesia, khususnya usia remaja dan dewasa. Saat ini kopi menjadi salah satu bagian penting dari gaya hidup sebagian besar orang yang dipercaya mampu mengurangi depresi karena padat dan banyaknya aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan 30% mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh meminum kopi lebih dari tiga kali dalam seminggu.¹ Berdasarkan data dari *International Coffee Organization* (ICO) tahun 2020, Indonesia sebagai produsen kopi berada di posisi ke 4 setelah Brazil, Vietnam, dan Colombia. Selain sebagai negara produsen, masyarakat Indonesia juga meminum kopi hingga mencapai angka 5 juta kemasan atau total 60 kilogram kopi per tahun 2020.² Konsumsi kopi tanpa gula dapat menyebabkan terjadinya *stain* pada gigi, sedangkan kopi dengan penambahan gula alami dapat meningkatkan risiko karies gigi.^{3,4} Rentang usia 20-34 tahun tercatat sebagai pengonsumsi kopi terbanyak dan memiliki prevalensi karies yang cukup tinggi.¹

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 prevalensi masalah pada kesehatan gigi dan mulut sebesar 25,9% dan terjadi peningkatan pada tahun 2018 menjadi 57,6% dengan proporsi menyikat gigi yang baik dan benar sebesar 2,8%.⁵ Salah satu permasalahan kesehatan gigi dan mulut yang diderita oleh masyarakat Indonesia ialah karies dan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 88,8%.¹ Terdapat beberapa cara dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut seperti menyikat gigi, menggunakan pasta gigi yang mengandung fluor, *flossing*, berkumur dengan bahan antiseptik, serta rutin kontrol ke dokter gigi. Cara menyikat, frekuensi, dan waktu dari menyikat gigi juga harus menjadi perhatian dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut sehari-hari. Selain itu, menghindari makananan dan minuman manis, meminum makananan yang mengandung serat seperti buah-buahan dapat membantu menjaga kesehatan mulut yang baik,⁶ dan memeriksakan gigi ke dokter gigi secara rutin setiap enam bulan sekali untuk dilakukan pembersihan karang gigi dan mendeteksi secara dini kerusakan yang mungkin terjadi pada gigi.⁷

Aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan dari seseorang terhadap kesehatan gigi dan mulut akan memengaruhi kondisi kesehatan gigi dan mulut dari seseorang.⁸ Hasil Riskesdas Nasional 2018 menunjukkan bahwa kesehatan gigi masyarakat Indonesia masih kurang baik. Di Sumatera Selatan, angka masalah kesehatan gigi dan mulut mencapai 52,4%, sementara yang menerima perawatan hanya 5,8%. Menurut Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Kementerian Pertanian (Pusdatin Kementan), konsumsi kopi nasional pada 2016 mencapai 250 ribu ton, dan meningkat 10,54% menjadi 276 ribu ton.⁹

Berdasarkan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Farmasi dan Kedokteran Gigi di Universitas Kuwait, 68,9% mahasiswa meminum kopi setiap hari, dan 76,6% di antaranya menambahkan gula ke dalam kopinya. Sebesar 94,7% mahasiswa menyikat gigi setidaknya satu kali dalam sehari, dan tidak melakukan pembersihan gigi dan mulut selain dari menyikat gigi. Ditemukan hanya 14,6% mahasiswa berkumur setiap hari, 11,5% melakukan *flossing* dan 25% mahasiswa tidak mengetahui tentang *flossing*. Dari semua mahasiswa dalam penelitian tersebut, 43,7% mengunjungi ke dokter gigi hanya ketika ada rasa sakit atau kebutuhan lainnya.¹⁰ Hal ini juga diperkuat dengan rendahnya rerata skor OHI-S pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi di Universitas Jember sebesar 1,58.¹¹ Berdasarkan latar belakang ini maka peneliti terdorong untuk mengevaluasi gambaran perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut pada mahasiswa peminum kopi dengan penambahan gula alami di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti (FKG Usakti).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti pada bulan Oktober 2022. Jenis penelitian ialah observasional deskriptif dengan desain potong lintang. Sampel penelitian ialah mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 yang meminum kopi dengan penambahan gula alami berjumlah 109 responden, diperoleh secara *consecutive sampling*.

Pengukuran perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut menggunakan kuesioner yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan dengan kategori "baik" = 376-100%, "sedang"

= 56 - 75%, dan “buruk” = <56%. Sebanyak 24 pertanyaan atau pernyataan sudah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

HASIL PENELITIAN

Responden berjumlah 109 mahasiswa, terdiri dari 58 mahasiswa angkatan 2019 dan 51 mahasiswa angkatan 2020. Tabel 1 memperlihatkan sumber yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa tentang pengenalan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu materi perkuliahan (99,1%), dokter gigi (79,8%), internet (71,6%), televisi (28,4%), dan media sosial (0,9%).

Tabel 1. Hasil distribusi kategori sumber pengenalan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut

Sumber pengenalan	n	%
Materi perkuliahan	108	99,1
Dokter gigi	87	79,8
Internet	78	71,6
Televisi	31	28,4
Media sosial	1	0,9

Tabel 2 memperlihatkan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan responden dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Pada komponen pengetahuan, sikap, dan tindakan didapatkan persentase tertinggi pada kategori baik yaitu sebesar 56%, 88,1%, dan 46,8%.

Tabel 2. Distribusi hasil perilaku responden (n = 109) berdasarkan aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan

Komponen perilaku	Kategori	n	%
Pengetahuan	Baik	61	56,0
	Cukup	43	39,4
	Kurang	5	4,6
Sikap	Baik	96	88,1
	Cukup	11	10,1
	Kurang	2	1,8
Tindakan	Baik	51	46,8
	Cukup	48	44,0
	Kurang	10	9,2

Tabel 3 memperlihatkan perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut pada responden yaitu perilaku baik sebesar 63,6%, cukup sebesar 31,2%, dan buruk sebesar 5,2%. Dapat disimpulkan bahwa perilaku responden terhadap pemeliharaan kesehatan gigi mulut sudah tergolong baik.

Tabel 3. Distribusi hasil perilaku responden (n = 109)

Kategori perilaku	%
Baik	63,6
Sedang	31,2
Buruk	5,2

BAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 87 responden (79,8%) mendapatkan sumber pengenalan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut melalui dokter gigi. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Riolina dan Lisa,¹² yang melaporkan bahwa sebanyak 262 mahasiswa (66%) di Universitas Muhammadiyah Surakarta memperoleh promosi kesehatan gigi dan mulut melalui media sosial. Salah satu media yang digunakan untuk edukasi peningkatan pengetahuan

kesehatan gigi dan mulut ialah Instagram. Hal ini dikarenakan Instagram memberikan ruang bagi penggunanya untuk berbagi, berinteraksi, serta menampilkan diri melalui foto, video, *caption*, dan kolom komentar yang memungkinkan pesan disampaikan ke masyarakat.¹³

Komponen pertama perilaku pada penelitian ini ialah pengetahuan dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Didapatkan sebanyak 108 responden (99,1%) menjawab dengan benar mengenai waktu yang tepat untuk mengunjungi dokter gigi yaitu minimal enam bulan sekali. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Ibadan di Nigeria, dengan hasil 417 responden (92,1%) mengerti waktu yang tepat untuk mengunjungi dokter gigi yaitu enam bulan sekali. Hal ini dikarenakan adanya motivasi dan pendidikan yang baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.¹⁴

Komponen selanjutnya ialah sikap. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 90 responden (82,6%) menjawab sangat setuju akan menyikat gigi dengan sikat berbulu halus dan rata, serta menggunakan pasta gigi ber-*fluoride*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa kedokteran gigi dan farmasi di Riyadh, yaitu sebanyak 80 mahasiswa (53,3%) sangat setuju akan penggunaan sikat gigi berbulu halus dan rata, dengan penggunaan pasta gigi ber-*fluoride*.¹⁵ Hal ini dikarenakan mahasiswa sudah paham akan pentingnya penggunaan bulu sikat gigi yang halus efektif dalam mengurangi plak,¹⁶ dan pasta gigi yang mengandung *fluoride* efektif dalam mencegah terjadinya karies.^{16,17}

Komponen terakhir dari perilaku ialah tindakan yang dapat diartikan sebagai bentuk nyata dari sikap namun sikap dari seseorang belum tentu akan terwujud menjadi sebuah tindakan.¹⁸ Pada hasil penelitian ini sebanyak 107 responden (98,2%) selalu menggunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride* saat menyikat gigi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di India, didapatkan sebanyak 521 responden (63,2%) menyikat gigi menggunakan pasta gigi ber-*fluoride*. Hasil ini tidak berbeda jauh dikarenakan mahasiswa dalam bidang kesehatan memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya *fluoride* dalam pasta gigi dan pentingnya memiliki tindakan yang baik sebagai mahasiswa kedokteran untuk menjadi contoh kepada pasien dan masyarakat kedepannya.¹⁹

Perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut terdiri dari aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Hasil penelitian ini mendapatkan 109 responden meminum kopi dengan penambahan gula alami memiliki kategori perilaku baik sebesar 63,6%. Hal ini juga tidak berbeda jauh dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa berbagai fakultas dari lima negara ASEAN yang melaporkan sebanyak 1.883 responden (56,3%) peminum kopi dengan penambahan gula menunjukkan perilaku baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.²⁰ Hal ini disebabkan karena mahasiswa mengetahui dampak buruk kopi dengan penambahan gula pada kesehatan gigi dan mulut sehingga mahasiswa meningkatkan perilaku dalam menjaga kesehatan gigi dan mulutnya agar mencegah risiko dampak yang diberikan oleh kopi dengan penambahan gula. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Hussaini et al¹⁰ pada mahasiswa dari tiga fakultas (kedokteran, kedokteran gigi, dan farmasi) di *Kuwait University Health Science Centre*, yaitu sebanyak 314 mahasiswa (76,6%) meminum kopi dengan penambahan gula alami memiliki perilaku yang tidak baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Hal ini dapat disebabkan rasa puas mahasiswa akan keadaan kesehatan gigi dan mulut mereka namun tidak memiliki pengetahuan dan cara pencegahan yang memadai.¹⁰

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya. Peneliti membagikan kuesioner secara daring (dalam jaringan) sehingga terdapat potensi bias dalam pengisian kuesioner.

SIMPULAN

Mahasiswa FKG Usakti peminum kopi dengan penambahan gula alami memiliki perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al-Hussaini R, Al-Kandari M, Hamadi T, Al-Mutawa A, Honkala S, Memon A. Dental health knowledge, attitudes and behaviour among students at the Kuwait University Health Sciences Centre. *Med Princ Pract.* 2003;12(4):260–5. Available from: <https://doi.org/10.1159/000072295>
2. Aguiar FHB, Pini NP, Lima DANL, Lovadino JR. Effect of coffee consumption on oral health. In: *Coffee in health and disease prevention.* Elsevier; 2015. p. 517–21. Available from: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00057-7>
3. Santik YD. Pentingnya kesehatan gigi dan mulut dalam menunjang produktivitas atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indones.* 2015;5(2):13–7. Available from: <https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7880>
4. Sharda A, Shetty S. A comparative study of oral health knowledge, attitude and behaviour of non-medical, para-medical and medical students in Udaipur city, Rajasthan, India. *Int J Dent Hyg.* 2010;8(2):101–9. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.1601-5037.2009.00393.x>
5. Peltzer K, Pengpid S. Dental health status and oral health behavior among university students from five ASEAN countries. *Nagoya J Med Sci.* 2017;79(2):123–33. Available from: <https://doi.org/10.18999/nagjms.79.2.123>
6. Mathur VP, Dhillion JK. Dental caries: a disease which needs attention. *Indian J Pediatr.* 2018;85(3):202–6. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12098-017-2381-6>
7. Aljrais M, Ingle N, Assery M. Oral-dental health knowledge, attitude and practice among dental and pharmacy students at Riyadh Elm University, KSA. *J Int Oral Health.* 2018;10(4):198. Available from: https://doi.org/10.4103/jioh.jioh_133_18
8. Munadirah M, Abdullah N. Pengaruh kebiasaan mengkonsumsi kopi yang dapat menimbulkan stain di Puskesmas Larompong Kec. Larompong Kab. Luwu. *Media Kesehatan Gigi.* 2020;19(1):28-32. Available from: <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i1.1553>
9. Nawaly H, Pagaya J, Kaihena M. Pengaruh beberapa pasta gigi terhadap pertumbuhan *Streptococcus mutans*. *Rumphius Pattimura Biol J.* 2020;2(1):16–23. Available from: <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/rumphius/article/view/2845>
10. Riolina A, Antasari L. Gambaran paparan promosi kesehatan gigi dan mulut melalui media massa terhadap pengetahuan tentang karies gigi (kajian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta). *Pros Semin Univ Res Colloq.* 2020;12:115–21. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/issue/view/27>
11. Amusa AY, Sulaiman OA. The awareness of dental check-up and the value of aesthetic restoration amongst undergraduates at the University of Ibadan, Southwest Nigeria. *AJBR [Internet].* 2020 [cited 2025 Mar 8];23(SE1):93–7. Available from: <https://ojshostng.com/index.php/ajbr/article/view/369>
12. Sawitri H, Maulina N. Derajat pH saliva pada mahasiswa program studi kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh yang mengkonsumsi kopi tahun 2020. *Averrous.* 2021;7(1):84–94. Available from: <https://doi.org/10.29103/averrous.v7i1.4729>
13. Adithia S, Jaya MPP. Strategi pemasaran digital produk minuman kopi di masa pandemi. *J Res Bus Tour.* 2021;1(1):37. Available from: <https://doi.org/10.37535/104001120213>
14. Amelia S, Praharani D, Setyorini D. Perbedaan kebersihan rongga mulut dan kesehatan periodontal antara mahasiswa kedokteran gigi dengan mahasiswa kesehatan non-kedokteran gigi di Universitas Jember. *Stomatogn J Kedokt Gigi.* 2021;18(1):35. Available from: <https://doi.org/10.19184/stoma.v18i1.27966>
15. Khasanah N, Syahnati T, Mujiyati M. Hubungan kebiasaan mengonsumsi kopi terhadap terjadinya stain. *JKGM.* 2021;3(1):39–43. Available from: <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkgm/article/view/762>
16. Mulyani S, Azizah HA, Nareswari I, Nafisa AT, Hanifa H. Hubungan pengetahuan terhadap perilaku menjaga kesehatan gigi selama masa pandemi. *J Kedokt Gigi Mulut (JKGM).* 2022;4(1):24–9. Available from: <https://doi.org/10.36086/jkgm.v4i1.1094>
17. Namira HM, Hatta I, Sari GD. Hubungan pengetahuan, sikap dan tindakan kesehatan gigi dan mulut terhadap tingkat kerusakan gigi pada siswa SMP. *Dentin J Kedokt Gigi.* 2021;1(1):47–51. Available from: <https://doi.org/10.20527/dentin.v5i1.3234>
18. Sitepu DT, Edi IS, Hidayati S. Penurunan indeks plak gigi ditinjau dari penggunaan sikat gigi hard, medium, dan soft. *J Ilm Keperawatan Gigi (JIKG).* 2021;2(2):314-9. Available from: <https://doi.org/10.37160/jikg.v2i2.716>
19. Skripsa TH, Unique AA, Hermawati D. Hubungan pengetahuan dan tindakan menjaga kesehatan gigi mulut dengan keluhan subyektif permasalahan gigi mulut pada mahasiswa kesehatan dan non kesehatan. *e-GiGi.* 2021;9(1):71-8. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/egigi/article/view/32676>
20. Kemp S. Digital 2022: Indonesia. *Datareportal.* 2022. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-indonesia>