



## PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT SELAMA BULAN RAMADHAN

Chusnul Chotimah<sup>1</sup>, Nurhaliza Tuljannah<sup>2</sup>, Ade Lestari T.Limban<sup>3</sup>,  
Aulia Chikarina Arif<sup>4</sup>, Risdha Pridayani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

[chusnulchotimah70@gmail.com](mailto:chusnulchotimah70@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurhalizatuljannah@gmail.com](mailto:nurhalizatuljannah@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[adhe.mmj888@gmail.com](mailto:adhe.mmj888@gmail.com)<sup>3</sup>, [chikarinaarif123@gmail.com](mailto:chikarinaarif123@gmail.com)<sup>3</sup>, [risdamaruf@gmail.com](mailto:risdamaruf@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstract (English)

**Introduction:** Oral hygiene is a situation that describes that a person's oral cavity is free from dirt, namely plaque and calculus. During the fasting month, maintaining oral health is a challenge for many people. Dry mouth conditions due to no food and drink intake for more than 12 hours can cause bad breath (halitosis) and increase the risk of dental and gum problems. Therefore, it is important to pay extra attention to oral hygiene during fasting to stay fresh and healthy. **Objective:** To determine the level of public knowledge regarding the importance of maintaining dental and oral health during the month of Ramadan. **Method:** This study is a finding that uses observational analytic and descriptive correlational research design with a cross-sectional study method. This finding was conducted on December 24, 2024 involving the community visiting the Faisal Islamic Hospital, Makassar. The sampling technique used total sampling with a sample of 36 respondents. The instrument used was a pre-test questionnaire of 10 questions and a post-test of 10 questions as a measuring tool. **Results:** Based on the results of the t-test, it is known that the level of public knowledge regarding the importance of maintaining dental and oral health during the month of Ramadan with an average of 3.87 and increased after the provision of material, namely 6.10 and obtained sig 0.000 <0.05. **Conclusion:** From the findings, it can be concluded that there is an increase in knowledge from the community visiting the Faisal Islamic Hospital Makassar regarding the importance of maintaining dental and oral health during the month of Ramadan.

### Abstrak (Indonesia)

**Pendahuluan:** Kebersihan gigi dan mulut adalah situasi yang menggambarkan bahwa di rongga mulut seseorang bebas dari kotoran, yakni plak dan calculus. Selama bulan puasa, menjaga kesehatan mulut menjadi tantangan tersendiri bagi banyak orang. Kondisi mulut kering akibat tidak ada asupan makanan dan minuman selama lebih dari 12 jam bisa menyebabkan bau mulut (halitosis) serta meningkatkan risiko masalah gigi dan gusi. Sebab, penting untuk memperhatikan kebersihan mulut secara ekstra selama berpuasa agar tetap segar dan sehat. **Tujuan:** Mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut selama bulan Ramadhan. **Metode:** Penelitian ini adalah temuan yang menggunakan observasional analitik dan desain penelitian deskriptif korelasional dengan metode studi *cross sectional*. Temuan ini dilakukan pada 24 Desember 2024 yang melibatkan Masyarakat yang berkunjung di RS Islam Faisal Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling* dengan sampel sebanyak 36 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *pre-test* 10 pertanyaan dan *post-test* 10 pertanyaan sebagai alat ukur. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji t-test diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut selama bulan Ramadhan dengan rata-rata

### Article History

*Submitted:* 23 Desember 2024

*Accepted:* 26 Desember 2024

*Published:* 2 Januari 2025

### Key Words

Dental and Oral Health, Fasting, Islamic Law

### Sejarah Artikel

*Submitted:* 23 Desember 2024

*Accepted:* 26 Desember 2024

*Published:* 2 Januari 2025

### Kata Kunci

Kesehatan Gigi dan Mulut, Puasa, Hukum Islam



sebesar 3.87 dan mengalami peningkatan setelah dilakukan pemberian materi yakni sebesar 6.10 dan diperoleh sig  $0.000 < 0,05$ . **Kesimpulan:** Dari hasil temuan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dari Masyarakat yang berkunjung di RS Islam Faisal Makassar mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut selama bulan Ramadhan.

## PENDAHULUAN

Jika seseorang memiliki kebersihan gigi dan mulut yang baik, rongga mulutnya akan bersih dari kotoran seperti kalkulus dan plak. Plak akan terbentuk pada gigi dan menyebar ke seluruh permukaan gigi jika kebersihan gigi dan mulut diabaikan. Bakteri pembentuk plak sangat terbantu dalam perkembangan dan reproduksinya oleh kelembapan, kegelapan, dan kebasahan mulut yang konstan. Aspek terpenting dari keberadaan manusia adalah kesejahteraan fisik dan mental. Setiap orang tua ingin anak mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan potensi penuh, dan anak-anak tidak terkecuali.<sup>1</sup>

Mulut seseorang yang bersih dari kotoran, plak, dan karang gigi merupakan tanda kebersihan gigi dan mulut seseorang. Jika kebersihan gigi dan mulut diabaikan, plak akan terus menumpuk di gigi dan menyebar ke seluruh permukaan.<sup>1</sup>

Secara umum, puasa berarti menahan diri dari makanan dan cairan. Puasa didefinisikan oleh hukum Islam sebagai menahan diri dari kegiatan yang dapat mengganggu puasa, seperti makan dan minum antara matahari terbit dan terbenam. Karena puasa merupakan salah satu rukun Islam, umat Islam diwajibkan untuk menjalankan puasa sepanjang bulan Ramadhan. Bagi umat Islam, Ramadhan adalah waktu yang unik dalam setahun karena mereka akan berpuasa selama sebulan penuh, tanpa makan atau minum apa pun dari matahari terbit hingga terbenam. Umat Islam membatasi tindakan yang dapat mengganggu puasa mereka, seperti menelan, saat mereka berpuasa. Umat Islam menahan diri dari melakukan kegiatan yang dapat mengganggu puasa mereka, seperti menelan air atau cairan lain saat menerima perawatan gigi. Namun, hal ini tidak menghalangi individu untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut mereka selama bulan Ramadhan atau saat berpuasa.<sup>1</sup>

Menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah aspek penting di kehidupan sehari-hari yang sering diabaikan. Dalam konteks Islam, menjaga kesehatan dan kesejahteraan seseorang bukan hanya masalah kebersihan; itu juga merupakan bentuk ibadah yang menghormati Allah SWT. Al-Qur'an dan Hadis-Nya memberikan penjelasan yang jelas tentang pentingnya menjaga kebersihan mulut dan gigi.<sup>2</sup>

Selama bulan puasa, menjaga kesehatan mulut menjadi tantangan tersendiri bagi banyak orang. Kondisi mulut kering akibat tidak ada asupan makanan dan minuman selama lebih dari 12 jam bisa menyebabkan bau mulut (halitosis) serta meningkatkan risiko masalah gigi dan gusi. Maka, penting agar memperhatikan kebersihan mulut secara ekstra selama berpuasa agar tetap segar dan sehat.<sup>3</sup>

Dalam Islam, kebersihan memiliki definisi yang luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan hati adalah bagian penting dari kehidupan seorang Muslim. Menurut Hadis yang dikutip oleh Abu Hurairah, "Bersih itu sebagian dari iman" (HR. Muslim) Ini menunjukkan bahwa kebersihan bukan hanya merupakan kebutuhan fisik tetapi juga merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT.<sup>4</sup>

Berkumur berlebihan hingga airnya habis adalah hal yang membatalkan puasa; namun, jika Anda hanya berkumur seperti biasa sebelum shalat, tidak masalah. Nabi Muhammad



menggunakan siwak, yang memiliki aroma harum dan rasa agak manis, sebagaimana yang dilihat oleh para sahabat. Manfaat lain dari berkumur, membersihkan gigi, dan menggunakan siwak adalah menghilangkan bau mulut yang disebabkan oleh kuman mulut.<sup>4</sup>

Dalam al-quran ada beberapa ayat yang menguraikan tentang penting menjaga kebersihan, namun tidak ada yang spesifik yang menjelaskan tentang menjaga kebersihan gigi dan mulut. dalam QS Al-baqarah : 222

Allah mencintai orang-orang yang senantiasa menjaga kesucian dan kebersihan:

نُطْفِرُنَا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ اللَّهُ

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.”

Namun, ada dalil yang mendukung menjaga kebersihan kesehatan gigi dan mulut pada saat berpuasa, hukumnya sunnah dan sangat dianjurkan dalam islam selama tidak membatalkan puasa.

Rasulullah SAW sangat menganjurkan penggunaan siwak untuk menjaga kebersihan mulut, baik saat berpuasa maupun tidak.

”السُّوَالُكَ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ“ مَعْنَى عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“Dari Aisyah radhiyallahu ’anha, Rasulullah SAW bersabda: ‘Siwak itu membersihkan mulut dan mendatangkan keridhaan Allah.’”(HR. Bukhari, no. 887)

## METODE

Penelitian ini adalah temuan yang menggunakan observasional analitik dengan desain penelitian deskriptif korelasional dengan metode studi *cross sectional*. Temuan ini dilakukan pada tanggal 24 Desember 2024 yang melibatkan Pasien serta pengunjung di RS Islam Faisal Makassar. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan sampel sebanyak 36 responden. Instrumen berupa kuesioner sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hukum pemeriksaan gigi dan mulut pada saat puasa Ramadhan. Cara pengumpulan data yaitu dengan membagikan kuesioner *pretest* 10 pertanyaan dan *posttest* 10 pertanyaan. Pengolahan data dan validitas item dianalisis dengan program *statistical product and service solutions* (SPSS) versi 24 dan data akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Kuesioner *Pretest* dan *Posttest* Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut Selama Bulan Ramadhan

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda sudah tahu bahwa kita harus membersihkan gigi secara teratur pada saat berpuasa ?		
2	Apakah anda sudah tahu bahwa menyikat gigi pada bulan puasa dilakukan sebelum tidur dan setelah sahur?		



---

---

3	Apakah anda menggunakan pasta gigi khusus saat bulan puasa ?
4	Apakah anda sudah tahu bahwa setelah sikat gigi harus menggunakan obat kumur ?
5	Apakah anda sudah tahu bahwa sebaiknya menggunakan benang gigi ?
6	Apakah anda menghindari makanan manis dan asam saat berpuasa ?
7	Apakah anda sudah mengetahui jika pada saat puasa produksi air liur berkurang ?
8	Apakah anda sudah mengetahui bahwa menjaga Kesehatan gigi dan mulut pda saat bulan puasa sanagatlah mudah?
9	Apakah anda sudah mengetahui bahwa boleh melakukan perawatan gigi pada saat berpuasa ?
10	Apakah and sudah mengatahui bahwa jika anda mengalami sakit gigi pada saat bulan puasa boleh langsung kedokter gigi ?

---

## HASIL

Hasil penelitian ini dilakukan di RS Islam Faisal Makassar dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Adapun pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan tujuan untuk mendapatkan data terkait Pentingnya menjaga Kesehatan gigi dan mulut pada saat bulan ramadhan.

Tabel 2. Uji T-test

	Responden	Rata-rata
<i>Pre-test</i>	36	3.87
<i>Post-test</i>	36	6.10

Tabel 2, Hasil uji statistik T-test dilakukan agar melihat perbedaan hasil antara pretest dan posttest mengenai bagaimana Pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada saat bulan ramadhan. Secara deskriptif, rata-rata nilai pada saat pretest yakni pada saat sebelum dilakukan pemebrian materi adalah 3.87, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 6.10 saat telah dilakukan pemberian materi tentang Pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan setelah intervensi yang dilakukan.

Analisis pada uji T berpasangan memperkuat temuan ini. Perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest ialah -2.233, dengan hasil uji t sebesar -5.880. Nilai signifikansi yang sangat kecil ( $p = 0.000$ ) menegaskan bahwa perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hasil ini membuktikan bahwa perlakuan atau intrvensi yang dilakukan berhasil meningkatkan nilai secara signifikan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di RS Islam Faisal Makassar dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Adapun pengumpulan data dengan kuesioner *pre-test* dan *post-test* serta pemberian materi diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan



Masyarakat tentang Pentingnya menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut selama bulan Ramadhan.

Saat berpuasa, berbagai masalah rongga mulut sering timbul seperti bau mulut, gigi ngilu, sariawan, radang gusi dan lain-lain. Tentunya akan sangat mengganggu apabila masalah ini timbul ketika berpuasa. Untuk mendukung kelancaran ibadah puasa, penting untuk mempersiapkan kondisi rongga mulut yang bersih dan sehat. Sepanjang hari saat berpuasa tidak ada makanan yang dikunyah, rongga mulut menjadi kering, yang menurunkan aliran saliva.

Berikut tips untuk menjaga kesehatan rongga mulut saat Ramadhan agar bisa berpuasa dengan kondisi rongga mulut yang sehat tanpa gangguan :

1. Saat berpuasa, pola makan sehat juga dapat membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut. Bila diimbangi dengan konsumsi buah dan sayur yang kaya vitamin C (seperti jeruk, jambu biji, dan mangga), infeksi dan gangguan mulut seperti sariawan dapat dicegah, mulut menjadi lebih sehat, dan puasa pun menjadi lebih mudah.
2. Tindakan yang paling krusial dan wajib dilakukan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut adalah menggosok gigi. Setidaknya dua kali sehari, luangkan waktu dua menit untuk menggosok gigi, yaitu setelah sarapan dan sebelum tidur. Pastikan gusi dan tepi gigi serta sisi-sisi gigi tersikat. Selain itu, membersihkan sisa makanan yang terselip di sela-sela gigi dengan benang gigi dapat meningkatkan kebersihan.
3. Hindari makan terlalu cepat karena dapat mengganggu proses pencernaan. Sebelum menelan, usahakan untuk makan perlahan dan kunyah makanan dengan posisi sisi kanan dan kiri seimbang hingga lembut. Makan terlalu cepat dapat menyebabkan masalah pencernaan dan meningkatkan risiko masalah gigi dan mulut. Minum banyak air. Saat berbuka puasa atau saat sahur, pastikan untuk minum air terlebih dahulu. Selain membersihkan partikel makanan dan mencegah dehidrasi, yang dapat menyebabkan mulut kering, peningkatan risiko gigi berlubang, dan rasa tidak nyaman di bagian mulut (seperti bau mulut), air juga membantu menyeimbangkan kondisi asam di mulut. Delapan gelas air sehari, atau hampir dua liter, adalah asupan harian yang direkomendasikan, menurut penelitian. Dua gelas air saat berbuka puasa, empat gelas setelah tarawih dan sebelum tidur, dan dua gelas sebelum imsak adalah beberapa contoh pola yang dapat digunakan.

Hukum menjaga kesehatan gigi dan mulut selama bulan Ramadhan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat berpuasa, seperti menggosok gigi atau sekadar berkumur. Banyak perdebatan tentang boleh atau tidaknya menggosok gigi saat berpuasa karena dapat mengganggu puasa.

“Menyikat gigi saat berpuasa tidak masalah, malah itu lebih baik. Berkumur-kumur dengan sempurna itu lebih baik karena nabi Muhammad S.A.W., tidak hanya berkumur-kumur tapi juga bersiwak atau sikat gigi saat sedang berpuasa”.

Karena mulut yang bersih lebih baik, terutama saat hendak salat, mengaji, mengingat Allah, dan sebagainya, maka membersihkan gigi atau berkumur saat berpuasa tidak dilarang dan tidak pula dianggap membatalkan puasa. Lidah yang segar juga akan membuat ibadah menjadi lebih nyaman.



## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil temuan yang dilakukan di RS Islam Faisal Makassar yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dari masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut selama bulan Ramadhan.

## **SARAN**

Perlu dilakukan edukasi mengenai tata cara menjaga kebersihan gigi dan mulut selama bulan puasa maka Masyarakat yang melaksanakan ibadah puasa dapat menjalankan ibadahnya dengan baik dan sesuai dengan syariat Islam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Lanasari, N. A. Pariati. 2021. Kebersihan Gigi Dan Mulut Terhadap Terjadinya Karies Pada Anak Sekolah Dasar Di Makassar. Vol 20 No 1.
2. Presilia D. dkk. 2021. Gambaran Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Remaja (Studi Literatur). Jurnal Kesehatan Diliwangi. Vol 2 No 1.
3. Abdat, M. 2022. Kemauan Melakukan Perawatan Gigi Selama Bulan Puasa Ramadan Berdasarkan Persepsi Pasien. Cakradonya Dent J. 14 (1) : 35-40.
4. Mathur, N. Tyagiy S. 2021. *Ramadan Fasting and Dental Implications : A Special Review*. Vol 8 No 1.
5. Peedikayil, F. Narasimhan D. 2019. *Oral Health of Fasting Muslims*. Vol 7 No 2.
6. Peedikayail F. dkk. 2018. *Management Of Muslim dental patient while fasting*. Vol 3 Edisi 1.
7. Mahanani, E. S. dkk. 2022. *The Effect of Sunnah Fasting on Blood Pressure and Oral Hygiene Level*. Vol 22 No 2. 75-80.