

Hubungan Cara Menyikat Gigi Dengan Resesi Ginggiva Pada Masyarakat Usia 31-45 Tahun di Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Sumatera Barat

Yurna Ningsih.Z¹, Linda Suryani²

^{1,2} Jurusan Kesehatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Aceh
e-mail: linda.suryani@poltekkesaceh.ac.id

Abstrak

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan resesi gingiva adalah kebiasaan menyikat gigi yang kurang tepat. Kesalahan tersebut dapat berupa gerakan menyikat gigi yang salah, tekanan yang terlalu kuat, serta waktu menyikat gigi yang tidak sesuai. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa 12 orang (60%) menyikat gigi dengan gerakan maju-mundur, 5 orang (25%) menggunakan gerakan atas-bawah dan 3 orang (15%) menggunakan gerakan memutar. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan cara menyikat gigi dengan resesi ginggiva pada masyarakat usia 31-45 tahun di Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Sumatera Barat. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain cross sectional. Analisa data menggunakan uji chi-square. Populasi penelitian ini seluruh masyarakat usia 31-45 tahun di Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Sumatera Barat pada tanggal 11-16 Juni 2026, dengan jumlah sampel 38 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi cara menyikat gigi dan pemeriksaan resesi gingiva, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian diketahui bahwa cara menyikat gigi responden paling banyak adalah kategori tidak optimal yaitu sebanyak 26 (68,4%) orang. Resesi gingiva paling banyak adalah kelas II yaitu sebanyak 19 (50%) orang. Dapat disimpulkan ada hubungan cara menyikat gigi dengan resesi gingiva pada masyarakat usia 31-45 tahun di Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Sumatera Barat dengan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Masyarakat diharapkan menerapkan teknik menyikat gigi yang benar, terutama mengenai arah gerakan, tekanan, dan durasi menyikat gigi, serta melakukan pemeriksaan kesehatan gigi secara rutin.

Kata Kunci: Cara Menyikat Gigi, Resesi Gingiva, Kesehatan Jaringan Periodontal.

Abstract

One factor that can cause gingival recession is improper toothbrushing habits. These errors can include incorrect brushing movements, excessive pressure, and inappropriate brushing time. Initial interviews revealed that 12 people (60%) brushed their teeth using a back-and-forth motion, 5 people (25%) used an up-and-down motion, and 3 people (15%) used a circular motion. This study aimed to determine the relationship between toothbrushing

methods and gingival recession among people aged 31-45 in Koto Gadang Jaya Village, Kinali District, West Sumatra. This was an analytical study with a cross-sectional design. Data analysis used the chi-square test. The study population was all residents aged 31-45 in Koto Gadang Jaya Village, Kinali District, West Sumatra, from June 11-16, 2026. A total of 38 respondents were selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using observation sheets on toothbrushing and gingival recession examinations, and then analyzed using the chi-square test. The study revealed that the most common toothbrushing method used by respondents was suboptimal, with 26 (68.4%) individuals. Gingival recession was most common in class II, with 19 (50%). It can be concluded that there is a relationship between toothbrushing method and gingival recession in people aged 31-45 years in Nagari Koto Gadang Jaya, Kinali District, West Sumatra, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The community is encouraged to practice proper toothbrushing techniques, particularly regarding direction, pressure, and duration, and to undergo regular dental health checkups.

Keywords: *Tooth Brushing Technique, Gingival Recession, Periodontal Health.*

LATAR BELAKANG

Berdasarkan UU No 17 Tahun 2023, kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Undang-undang ini bertujuan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, memberikan perlindungan bagi masyarakat, serta mengatur wewenang dan tanggung jawab tenaga kesehatan secara terintegrasi. Terkait kesehatan gigi dan mulut, undang-undang tersebut menetapkan bahwa pelayanan kesehatan gigi dan mulut diselenggarakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat umum. Upaya menyeluruh ini mencakup promosi kesehatan, pencegahan penyakit, pengobatan kuratif, dan rehabilitasi (Kemenkes RI, 2023).

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan dan berdampak pada kualitas hidup seseorang. Menurut data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 57% penduduk Indonesia mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut, seperti gigi berlubang, karies, gusi bengkak, dan penyakit periodontal lainnya. Data ini juga menunjukkan bahwa hanya 11,2% penduduk dengan masalah gigi yang mendapatkan perawatan profesional, mencerminkan rendahnya perilaku perawatan dan layanan kesehatan gigi yang dimanfaatkan masyarakat.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, masalah kesehatan gigi dan mulut pada penduduk Indonesia berumur ≥ 3 tahun tercatat sebesar 56,9%. Di sisi lain, kesadaran masyarakat dalam merespons masalah ini masih menjadi tantangan besar; proporsi masyarakat yang memilih mengatasi masalah gigi dan mulut melalui pengobatan sendiri (self-medication/minum obat) adalah sebesar 24,8%. Sementara itu, tingkat kesadaran untuk berobat ke fasilitas kesehatan atau tenaga medis gigi tergolong sangat rendah, di mana hanya 11,2% masyarakat yang mengakses pelayanan medis gigi resmi,

yang berarti sekitar 88,8% masyarakat sisanya tidak mengobati atau tidak pernah memeriksakan masalah giginya ke tenaga medis.

Kesehatan gigi dan mulut mencakup kesehatan jaringan penyangga gigi (jaringan periodontal) yang terdiri atas gingiva (gusi), ligamen periodontal, sementum, dan tulang alveolar. Keempat komponen tersebut memiliki hubungan yang erat dalam menjaga stabilitas dan fungsi gigi di dalam rongga mulut. Gingiva sebagai jaringan pelindung terluar berperan penting dalam mempertahankan kesehatan jaringan di bawahnya. Apabila gingiva mengalami gangguan, maka kondisi tersebut dapat berdampak pada kerusakan jaringan periodontal lainnya. Gangguan pada gingiva dapat berkembang menjadi penyakit seperti gingivitis dan periodontitis, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kerusakan jaringan penyangga gigi lebih lanjut, termasuk terjadinya resesi gingiva.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara resesi gingiva dan teknik menyikat gigi. Menurut penelitian oleh Lilies Rizkika dkk. (2019), resesi gingiva Kelas IV paling sering dikaitkan dengan teknik menyikat gigi secara horizontal (44,2%), sedangkan teknik vertikal paling jarang dikaitkan dengan kondisi tersebut (2,3%). Hasil analisis uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara metode menyikat gigi dan tingkat keparahan resesi gingiva, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Sebanyak tiga puluh wanita dari Posyandu Garuda di Bekasi Utara menjadi sampel penelitian dalam studi yang dilakukan oleh Emini dkk. (2021). Resesi gingiva ditemukan pada 10 (83,3%) dari 12 ibu yang menggunakan teknik menyikat gigi horizontal, 11 (73,3%) dari 15 ibu yang menggunakan teknik vertikal, dan ketiga ibu (100%) yang menggunakan teknik kombinasi roll. Sebagian besar kasus resesi gingiva tercatat pada kelompok ini, dan para ibu di kelompok Posyandu Garuda Bekasi Utara umumnya menggunakan teknik menyikat gigi vertikal.

Walaupun survei nasional belum mempublikasikan angka spesifik resesi gingiva untuk seluruh Indonesia dalam SKI 2023, berbagai penelitian klinis menunjukkan adanya prevalensi resesi gingiva pada pasien dan hubungan erat antara kebersihan mulut yang buruk dan kejadian resesi gingiva.

Hal ini menunjukkan bahwa saat ini sebagian besar orang tidak memprioritaskan masalah kesehatan mulut. Untuk mengatasi hal tersebut, praktisi kesehatan mulut harus memiliki keterampilan dalam promosi kesehatan dan upaya pencegahan, serta mampu bekerja sama dengan penyedia layanan kesehatan lainnya. Dengan demikian, mereka dapat mengedukasi masyarakat dan memperluas cakupan layanan kesehatan mulut (Kemenkes RI, 2020).

Penyakit periodontal adalah infeksi kronis yang mempengaruhi jaringan penyangga gigi, dimulai dari gingivitis (radang gusi) hingga periodontitis yang lebih parah. Resesi gingiva merupakan salah satu indikasi awal kerusakan jaringan periodontal yang ditandai dengan mundurnya batas gingiva dari leher gigi, sehingga akar gigi terlihat. Kondisi ini berpotensi menyebabkan sensitivitas gigi, akar terbuka, dan risiko kehilangan gigi lebih tinggi jika tidak ditangani. Perilaku menyikat gigi merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan periodontal. WHO merekomendasikan perilaku kebersihan mulut yang baik, termasuk teknik menyikat gigi yang benar, karena teknik yang kurang tepat dapat menambah risiko penumpukan plak dan kerusakan jaringan periodontal.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, di wilayah Sumatera Barat, tercatat bahwa 61,1% penduduknya mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut. Rendahnya praktik kebersihan gigi yang tepat terlihat dari ketimpangan antara frekuensi dan waktu menyikat gigi. Meskipun proporsi penduduk Sumatera Barat yang memiliki kebiasaan menyikat gigi setiap hari dua kali mencapai 78,6%, faktanya hanya 1,2% yang menyikat gigi pada waktu yang tepat (pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur).

Provinsi Sumatera Barat termasuk salah satu wilayah yang memiliki tantangan kesehatan gigi yang cukup tinggi. Menurut data SKI 2023, proporsi masalah kesehatan gigi dan mulut yang berkaitan dengan gusi mudah berdarah di Sumatera Barat tercatat sebesar 7,8%. Angka ini berada di atas rata-rata nasional yang berada di angka 6,8%. Secara nasional, penyakit gusi dan kerusakan jaringan penyangga gigi, termasuk kondisi gigi goyang, tetap menjadi salah satu manifestasi klinis utama dari gangguan periodontal yang banyak dijumpai pada populasi dewasa di Indonesia. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya intervensi klinis dini terhadap tingginya kejadian penyakit periodontal di wilayah ini.

Data puskesmas Kinali tahun 2025 di temukan jumlah kunjungan 3200 orang, dengan diagnosa periodontitis kronis 163 orang, gingivitis 221 orang, ada 12% dari total kunjungan mengalami periodontitis dan gingivitis.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Khosya dan Devaraj dengan sampel sebanyak 244 pasien, 199 pasien menggunakan teknik menyikat gigi secara horizontal, 34 pasien menggunakan teknik vertikal, dan 11 pasien menggunakan metode melingkar. Selain itu, studi tersebut menunjukkan adanya korelasi yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) antara resesi gingiva dengan jenis sikat gigi serta cara menyikat gigi, khususnya teknik horizontal.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2026 tentang kelainan periodontal (resesi gingiva) dengan penilaian berdasarkan kedalaman resesi gingiva (Mlineket al. (1973) pada masyarakat usia 31-45 tahun di Dusun V Koto Gadang Jaya, di dapatkan 6 orang dari 20 orang yang diperiksa mengalami resesi gingiva, 30% dari yang diperiksa mengalami resesi gingiva, dari hasil wawancara diketahui bahwa 12 (60%) orang melakukan sikat gigi dengan cara maju mundur atau horizontal, 5 (25%) orang melakukan sikat gigi dengan dengan cara keatas dan kebawah atau vertikal, dan 3 (15%) orang melakukan sikat gigi dengan cara memutar dan maju mundur (kombinasi).

Pengertian Menyikat Gigi

Membersihkan gigi merupakan prosedur yang sangat penting karena sikat gigi berfungsi untuk menyingkirkan sisa makanan dan plak yang melekat pada permukaan gigi. Perawatan gigi yang kurang memadai dapat menimbulkan masalah kesehatan mulut, sebab plak yang tidak dibersihkan akan menumpuk dan, jika mengalami kalsifikasi, akan mengeras menjadi karang gigi (Santri 2020).

Setiap orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, perlu menyikat gigi demi menjaga kesehatan mulut yang baik. Menyikat gigi secara efektif pada dasarnya melibatkan gerakan pendek dan perlahan untuk menyingkirkan plak serta membersihkan seluruh permukaan gigi dengan baik (Kemenkes RI, 2018).

Teknik Menyikat Gigi

Menyikat gigi bertujuan untuk membersihkan sisa makanan, dan menghilangkan plak yang menempel pada permukaan gigi dan sepanjang garis gingiva. Plak yang tidak dibersihkan secara optimal dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit periodontal, gingivitis dan resesi gingiva.

a. Teknik Horizontal (Scrub Technique)

Teknik horizontal dilakukan dengan gerakan menyikat gigi ke arah kiri dan kanan secara mendatar pada permukaan gigi. Teknik ini paling sering digunakan oleh masyarakat karena mudah dilakukan, namun penggunaan teknik ini dengan tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan abrasi gigi dan trauma pada gingiva yang berpotensi menimbulkan resesi gingiva (Newman et al., 2019).

b. Teknik Vertikal (Up and Down Technique)

Teknik vertikal dilakukan dengan menggerakkan sikat gigi dari arah atas ke bawah atau sebaliknya mengikuti arah panjang gigi. Teknik ini dapat membantu membersihkan permukaan gigi, namun kurang efektif dalam membersihkan plak pada daerah sulkus gingiva jika tidak dilakukan dengan benar (Lindhe et al., 2008).

c. Teknik Roll (Rolling Stroke Technique)

Teknik roll dilakukan dengan meletakkan bulu sikat gigi pada daerah gingiva, kemudian digerakkan dengan cara memutar ke arah mahkota gigi. Teknik ini bertujuan untuk membersihkan plak serta memberikan stimulasi pada gingiva sehingga meningkatkan kesehatan jaringan periodontal. Teknik ini relatif aman dan direkomendasikan untuk masyarakat umum (Newman et al., 2019).

d. Teknik Bass (Sulcular Technique)

Teknik Bass merupakan teknik menyikat gigi yang dilakukan dengan meletakkan bulu sikat gigi membentuk sudut 45° terhadap permukaan gigi dan diarahkan ke dalam sulkus gingiva dengan gerakan vibrasi kecil. Teknik ini sangat efektif dalam menghilangkan plak pada daerah sulkus yang merupakan tempat awal terjadinya penyakit periodontal (Poyato-Ferrera et al., 2003).

Hal Yang Penting Dalam Menyikat Gigi

- a. Memilih sikat gigi yang aman berarti memastikan bulu sikat tidak tajam dan tidak mudah rontok; untuk pasta gigi, produk tersebut harus memenuhi pedoman mutu SNI (Standar Nasional Indonesia). Pasta gigi dewasa harus mengandung fluoride sebesar 800–1.500 ppm, sedangkan pasta gigi anak-anak harus mengandung 500–1.000 ppm (Padjadjaran et al. 2023).
- b. Metode menyikat gigi kombinasi mencakup gerakan melingkar (rotasi), vertikal (atas-bawah), dan horizontal (kiri-kanan) (Tonsealama, 2018).
- c. Disarankan untuk menyikat gigi setidaknya dua kali sehari, yaitu setelah sarapan dan tepat sebelum tidur (Tonsealama, 2018).

Pengukuran Cara Menyikat Gigi

Pengukuran cara menyikat gigi dalam penelitian ini mengacu pada teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa tindakan (praktik) merupakan manifestasi nyata dari perilaku yang dapat diukur melalui kemampuan individu dalam melakukan suatu tindakan. Selain itu, berdasarkan konsep ranah psikomotor menurut Benjamin Bloom, kemampuan individu dalam melakukan suatu keterampilan dapat dikategorikan berdasarkan tingkat ketepatan dalam pelaksanaannya. Pengelompokan hasil ukur cara menyikat gigi dilakukan berdasarkan modifikasi kategori menurut Arikunto (2013), yaitu optimal apabila responden memperoleh skor $\geq 76\%$ dan kurang optimal apabila memperoleh skor $< 76\%$.

Pengertian Resesi Gingiva dan Faktornya

Pada resesi gingiva, permukaan akar biasanya terbuka dan tepi gingiva terletak di sebelah apikal dari cemento-enamel junction (CEJ). Penyebab paling sering terjadinya resesi gingiva adalah cara menyikat gigi yang tidak tepat, khususnya kesalahan dalam teknik menyikat gigi (Christiany, Wowor, and Mintjelungan 2015). Penyakit periodontal, penumpukan plak, metode menyikat gigi yang buruk, peradangan, penggunaan benang gigi (flossing) yang tidak tepat, dan hubungan oklusal yang abnormal merupakan penyebab lain dari resesi gingiva (Stephani, dkk, 2019 & Agung, 2014). Berikut adalah faktor-faktor resesi gingiva :

- a. Resesi gingiva dapat disebabkan oleh faktor anatomis seperti morfologi akar yang menonjol, posisi gigi di luar lengkung normal, serta fenestrasi dan dehiscensi tulang alveolar. Resesi gingiva lebih mudah terjadi akibat melemahnya tulang alveolar dan gingiva yang melapisinya pada semua kondisi tersebut (Krismariono et al. 2014).
- b. Resesi gingiva dapat terjadi akibat metode menyikat gigi yang tidak tepat. Menyikat gigi secara horizontal dan vertikal merupakan metode keliru yang umum dilakukan dan dapat menyebabkan resesi gingiva jika dilakukan secara berlebihan dalam jangka waktu lama. (Rizkika et al. 2019).
- c. Resesi gingiva sering kali disebabkan oleh faktor genetik, seperti epitel gingiva yang lemah dan rapuh. Resesi gingiva dapat terjadi secara fisiologis akibat pergerakan gigi secara ortodontik (baik ke arah lingual maupun labial), yang biasanya mengakibatkan dehiscensi. Resesi gingiva fisiologis juga dapat dipicu oleh proses penuaan (Krismariono et al. 2014).
- d. Dampak bedah periodontal dan variabel hormonal. (Krismariono et al. 2014).

Penyebab Resesi Gingiva dan Gejalanya

Teknik menyikat gigi yang tidak memadai merupakan salah satu penyebab resesi gingiva. Menyikat gigi secara horizontal dan vertikal adalah metode keliru yang umum dilakukan dan dapat menyebabkan resesi gingiva jika dilakukan secara berlebihan dalam jangka waktu lama. Resesi gingiva dapat menimbulkan sejumlah masalah, termasuk hipersensitivitas dentin, karies permukaan akar, dan masalah estetika (Rizkika et al. 2019).

Menurut Christiany, Wowor, and Mintjelungan (2015), gejala resesi gingiva adalah sebagai berikut :

- a. Akar gigi terlihat, Bagian akar gigi yang biasanya tertutup ju/gusi menjadi terlihat atau teraba.
- b. Hipersensitivitas Dentin: Gejala yang paling umum. Rasa ngilu yang tajam dan singkat saat terkena rangsangan dingin, panas, asam, atau sentuhan karena tubulus dentin yang terbuka.
- c. Masalah Estetika: Gigi tampak "lebih panjang" dari biasanya. Hal ini sering menjadi keluhan utama jika terjadi pada area gigi depan (anterior).
- d. Akumulasi Plak: Terbukanya sementum yang permukaannya lebih kasar dibanding email memudahkan bakteri menempel.
- e. Karies Akar: Akar gigi tidak memiliki pelindung email, sehingga lebih rentan terhadap lubang gigi.
- f. Perubahan Warna: Area akar yang terbuka biasanya memiliki warna yang berbeda (lebih kuning atau gelap) dibandingkan mahkota gigi.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan metode cross sectional untuk mengetahui hubungan cara menyikat gigi dengan resesi gingiva pada masyarakat usia 31-45 tahun di Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian dilakukan di Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Kabupaten Pasaman Barat yang dilaksanakan pada tanggal 11-16 Juni 2026.

Populasi adalah sejumlah besar subyek yang mempunyai karakteristik tertentu (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat usia 31-45 tahun di Dusun V Nagari Koto Gadang Jaya sebanyak 173 orang. Dusun V dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah penduduk usia 31–45 tahun yang lebih banyak dibandingkan dusun lainnya di Nagari Koto Gadang Jaya. Kondisi ini memungkinkan peneliti memperoleh jumlah sampel yang memadai sesuai dengan kriteria penelitian. Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih secara cermat untuk dianggap mewakili populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga didapatkan sampel berjumlah 38 responden.

Data ini diperoleh langsung dari responden melalui lembaran checklist dengan cara observasi menyikat gigi dan melakukan pemeriksaan resesi gingiva. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen Lembar pemeriksaan klinis resesi gingiva berdasarkan Klasifikasi Miller (1985). Sedangkan data sekunder di peroleh dari buku register dari kader Posyandu Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Kabupaten Pasaman Barat.

Data yang telah dikumpulkan dari responden melalui pemeriksaan DMF-T akan diolah melalui beberapa tahapan sistematis agar siap untuk dianalisis. Tahapan pengolahan data ini dilakukan untuk memastikan data valid, konsisten, dan dapat dianalisis dengan metode statistik. Adapun tahapan pengolahan data meliputi tahap editing, coding, transferring dan tabulating, selanjutnya dianalisis secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan persentase, lalu disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Pengelohan data berdasarkan jumlah variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi :

a. Analisa Univariat

Tujuan analisis univariat adalah untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dalam bentuk persentase dan distribusi frekuensi, khususnya terkait dengan hubungan antara resesi gingiva dan teknik menyikat gigi.

b. Analisa Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan SPSS uji Statistik Chi Square dengan (α) < 0.05.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Data Umum****a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Masyarakat Usia 31-45 Tahun Dusun V Nagari Koto Jaya Tahun 2026

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin Responden		
Laki-Laki	6	15,8
Perempuan	32	84,2
Jumlah	38	100
Usia Responden		
31-35 Tahun	14	36,8
36-40 Tahun	8	21,1
41-45 Tahun	16	42,1
Jumlah	38	100

Sumber: Data Sekunder 2026

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden laki-laki berjumlah 6 orang (15,8%), sedangkan responden perempuan berjumlah 32 orang (84,2%) dengan mayoritas responden berusia 41-45 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (42,1%).

2. Data Khusus**a. Karakteristik Responden Berdasarkan Cara Menyikat Gigi**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Cara Menyikat Gigi Pada Masyarakat Usia 31-45 Tahun Dusun V Nagari Koto Jaya Tahun 2026

No	Cara Menyikat Gigi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Optimal	12	31,6
2	Tidak optimal	26	68,4
	Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 2 cara menyikat gigi responden paling banyak adalah kategori tidak optimal yaitu sebanyak 26 (68,4%) orang.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Resesi Gingiva

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Resesi Gingiva Pada Masyarakat Usia 31-45 Tahun Dusun V Nagari Koto Jaya Tahun 2026

No	Resesi Gingiva	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kelas I	15	39,5
2	Kelas II	19	50
3	Kelas III	4	10,5
4	Kelas IV	0	0
	Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 3 resesi gingiva paling banyak adalah kelas II yaitu sebanyak 19 (50%) orang.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan Cara Menyikat Gigi dengan Resesi Gingiva

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Cara Menyikat Gigi dengan Resesi Gingiva Pada Masyarakat Usia 31-45 Tahun Dusun V Nagari Koto Jaya Tahun 2026

No	Cara Menyikat Gigi	Resesi Gingiva						Total	%	α	p
		Kelas I		Kelas II		Kelas III					
		N	%	N	%	N	%				
1	Optimal	11	91,7	1	8,3	0	0	12	100	0,05	0,000
2	Tidak optimal	4	15,4	18	69,2	4	15,4	26	100		
Jumlah		15	39,5	19	50	4	10,5	38	100		

Berdasarkan tabel 4.5 cara menyikat gigi kategori optimal berada pada resesi gingiva kelas I sebanyak 11 (91,7%) orang. Cara menyikat gigi kategori tidak optimal berada pada kategori resesi gingiva kelas II sebanyak 18 (69,2%) orang. Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai sebesar $p = 0,000 < \alpha 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan cara menyikat gigi dengan resesi gingiva pada masyarakat usia 31-45 tahun di Dusun V Nagari Koto Jaya Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di Dusun V Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Kabupaten Pasaman Barat karakteristik responden jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan yaitu 32 (84,2%) orang. Banyaknya responden perempuan dalam penelitian ini disebabkan sebagian besar laki-laki sedang bekerja atau melakukan aktivitas di luar rumah, sedangkan perempuan lebih banyak berada di rumah sehingga lebih mudah ditemui dan bersedia menjadi responden.

Berdasarkan usia, responden paling banyak berada pada kelompok usia 41-45 tahun sebanyak 16 orang (42,1%). Bertambahnya usia dapat menyebabkan perubahan pada jaringan periodontal, termasuk penurunan kemampuan jaringan gingiva dalam mempertahankan kondisi normalnya. Selain itu, semakin bertambahnya usia, semakin lama pula seseorang terpapar oleh berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan resesi gingiva, seperti kebiasaan menyikat gigi dengan teknik yang kurang tepat dan tekanan menyikat gigi yang terlalu kuat. Dengan demikian, kelompok usia 41-45 tahun dalam penelitian ini kemungkinan telah melakukan kebiasaan menyikat gigi dalam waktu yang cukup lama, sehingga trauma berulang pada jaringan gingiva dapat berkontribusi terhadap terjadinya resesi gingiva.

Cara menyikat gigi responden paling banyak adalah kategori tidak optimal yaitu sebanyak 26 (68,4%) orang. Hal ini terjadi karena masyarakat sudah terbiasa menyikat gigi dengan gerakan maju-mundur (horizontal) dan menggunakan tekanan yang terlalu kuat. Kebiasaan tersebut telah dilakukan sejak lama dan umumnya diperoleh dari kebiasaan sehari-hari, bukan berdasarkan cara menyikat gigi yang benar. Selain itu, kurangnya penyuluhan kesehatan gigi dan rendahnya kebiasaan memeriksakan gigi ke tenaga kesehatan menyebabkan kesalahan dalam menyikat gigi tidak pernah diperbaiki. Sebagian masyarakat juga masih beranggapan bahwa menyikat gigi dengan lebih keras akan membuat gigi menjadi lebih bersih, padahal kebiasaan tersebut dapat melukai jaringan gusi dan meningkatkan risiko terjadinya resesi gingiva.

Resesi gingiva paling banyak adalah kelas II yaitu sebanyak 19 (50%) orang. Hal ini terjadi karena tingginya kejadian resesi gingiva pada responden berkaitan dengan kebiasaan menyikat gigi yang kurang tepat dan telah berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 41-45 tahun, sehingga kebiasaan menyikat gigi yang salah secara terus-menerus dapat menyebabkan cedera pada jaringan gusi. Selain itu, plak yang tidak dibersihkan secara optimal juga dapat memicu peradangan pada jaringan periodontal, sehingga mempercepat terjadinya penurunan gusi atau resesi gingiva.

Hasil tabulasi silang dapat dilihat bahwa cara menyikat gigi kategori optimal berada pada resesi gingiva kelas I sebanyak 11 (91,7%) orang. Cara menyikat gigi kategori tidak optimal berada pada kategori resesi gingiva kelas II sebanyak 18 (69,2%) orang. Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai sebesar $p = 0,000 < \alpha 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan cara menyikat gigi dengan resesi gingiva pada masyarakat usia 31-45 tahun di Dusun V Nagari.

Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Dusun Berek, Desa Sumber Ngepoh, Lawang, Kabupaten Malang oleh Kamilah dkk. (2024), yang menghasilkan nilai uji

analisis yang signifikan ($p < 0,05$; $p = 0,028$). Frekuensi resesi gingiva di Dusun Berek, Desa Sumber Ngepoh, Lawang, Kabupaten Malang, ditemukan memiliki korelasi yang signifikan dengan praktik menyikat gigi. Hasil ini juga selaras dengan studi yang dilakukan oleh Trista dkk. (2022), yang menemukan adanya resesi gingiva pada 20 (91%) subjek penelitian. Resesi gingiva di Posbindu Mawar, Desa Cempaka, Kecamatan Plumbon, Kabupaten Cirebon, dikaitkan dengan praktik menyikat gigi yang kurang baik berdasarkan analisis statistik menggunakan uji chi-square, yang menghasilkan nilai p sebesar 0,008.

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner diketahui bahwa pertanyaan nomor 5 tentang *menyikat seluruh permukaan gigi* dan nomor 10 tentang *berkumur setelah menyikat gigi* merupakan pertanyaan yang paling banyak dijawab benar, yaitu masing-masing oleh 36 responden (94,7%). Selanjutnya, nomor 1 mengenai posisi sikat gigi juga banyak dijawab benar oleh 35 responden (92,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memahami kebiasaan dasar dalam menjaga kebersihan rongga mulut, terutama pentingnya membersihkan seluruh permukaan gigi dan berkumur setelah menyikat gigi. Putri, Herijulianti, dan Nurjannah (2022), menyatakan bahwa individu yang memahami teknik menyikat gigi dengan baik cenderung memiliki status kebersihan gigi dan mulut yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang teknik menyikat giginya kurang tepat.

Pertanyaan nomor 4 mengenai *arah gerakan menyikat gigi yang benar* dan nomor 6 mengenai *durasi menyikat gigi ± 2 menit* merupakan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah. Kedua butir tersebut hanya dijawab benar oleh 13 responden (34,2%), sehingga sebanyak 25 responden (65,8%) masih belum memahami teknik menyikat gigi yang benar. Selain itu, pertanyaan nomor 9 mengenai *membersihkan lidah* juga masih banyak dijawab salah, karena hanya 20 responden (52,6%) yang menjawab benar.

Berdasarkan hasil jawaban kuesioner jawaban yang salah pada nomor 4 dan nomor 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih lebih memperhatikan kebiasaan menyikat gigi daripada teknik yang benar. Responden umumnya mengetahui bahwa gigi harus disikat setiap hari, tetapi belum memahami arah gerakan menyikat gigi yang dianjurkan maupun lamanya waktu menyikat gigi agar plak dapat dibersihkan secara optimal. Asumsi peneliti kebiasaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya edukasi dari tenaga kesehatan dan masih adanya anggapan bahwa menyikat gigi dengan cepat atau menggunakan gerakan maju-mundur sudah cukup untuk membersihkan gigi.

Menurut Newman et al. (2023), kebiasaan menyikat gigi dengan teknik yang kurang tepat, terutama apabila dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan trauma atau iritasi pada jaringan gingiva. Tekanan yang terlalu kuat dan gerakan menyikat gigi yang tidak tepat dapat menyebabkan jaringan gingiva mengalami penurunan sehingga akar gigi menjadi lebih terbuka dan terjadi resesi gingiva.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Ada hubungan cara menyikat gigi dengan resesi gingiva pada masyarakat usia 31-45 tahun di Nagari Koto Gadang Jaya Kecamatan Kinali Pasaman Barat Sumatera Barat dengan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai sebesar $p = 0,000 < \alpha 0,05$. Cara menyikat gigi responden paling banyak adalah kategori tidak optimal yaitu sebanyak 26 (68,4%) orang.

Sebagian responden belum melakukan arah gerakan menyikat gigi dengan benar dan belum menyikat gigi selama kurang lebih 2 menit. Resesi gingiva paling banyak adalah kelas II yaitu sebanyak 19 (50%) orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Eka, And Anung Ahadi Pradana. (2022). "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia: Literature Review." 05: 41–48. Doi:10.47522/Jmk.V5i1.169.
- Aryani, Novita, And Henny Arwina Bangun. (2023). "Sosialisasi Pencegahan Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Kabupaten Langkat." 5(1): 125–30.
- Christiany, Joan, Vonny N. S. Wowor, And Christy N. Mintjelungan. (2015). "Pengaruh Teknik Menyikat Gigi Vertikal Terhadap Terjadinya Resesi Gingiva." *E-GIGI* 3(2). Doi:10.35790/Eg.3.2.2015.10484.
- Cut Ati Ningsih, And Widiyanto Meydhiono. (2024). "Enlargement: Case Report." *Jurnal Kedokteran Gigi*, 20(1): 156–63. Doi:10.46862/Interdental.V20i1.6947.
- Fitri, Tiarma, Br Malau, Susiwyat Silitonga, And Santa Agustina Hutagalung. (2023). "Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia." (1): 47–56.
- Gmim, S D, Siloam Tonsealama, And Christy N Mintjelungan. (2018). "Gambaran Teknik Menyikat Gigi Dan Indeks Plak." : 76–80.
- Imber JC, Kasaj A. (2021). *Treatment Of Gingival Recession: When And How?* International Dental Journal.
- Kamilah, Fathinah Sarah Dan Drg. Nungky Devitaningtyas, MD.Sc., Sp.Perio. (2024). *Hubungan Teknik Menyikat Gigi Terhadap Kejadian Resesi Gingiva Di Dusun Barek Desa Sumber Ngepoh Lawang Kab. Malang*. <https://Repository.Ub.Ac.Id/Id/Eprint/215044/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kesmas, K., Et Al. (2022). Definisi Dan Klasifikasi Lansia Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 1–8.
- Kumar S, Et Al. (2025). *The Impact Of Toothbrushing On Oral Health, Gingival Recession, And Tooth Wear: A Narrative Review*. Healthcare, 13(10), 1138.
- Krismariono, A., Et Al. (2014). Klasifikasi Resesi Gingiva Berdasarkan Miller. *Majalah Kedokteran Gigi*, 21(2), 85–90.
- Lindhe, J., Lang, N. P., & Karring, T. (2008). *Clinical Periodontology And Implant Dentistry* (5th Ed.). Oxford: Blackwell Munksgaard.
- Mahdi Mampa, Ribka Wowor, And A J M Rattu. (2022). "Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Puskesmas Pineleng Pada Masa Pandemi Covid – 19." 11(4): 7–13.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Pelayanan Kesehatan Gigi Dan Mulut*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Newman, M. G., Takei, H., Klokkevold, P. R., & Carranza, F. A. (2019). *Carranza's Clinical Periodontology* (13th Ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Poyato-Ferrera, M., Segura-Egea, J. J., & Bullón-Fernández, P. (2003). Comparison Of Modified Bass Technique With Normal Toothbrushing Practices. *Journal Of Clinical Periodontology*, 30(10), 880–885.
- Rizkika, Lilies, Christy N. Mintjelungan, Kustina Zuliari, And Johanna Khoman. 2019. "Hubungan Teknik Menyikat Gigi Dengan Keparahan Resesi Gingiva Pada Masyarakat Pesisir Pantai Di Kawasan Megamas Kota Manado." *E-GIGI* 7(2): 65–70. Doi:10.35790/Eg.7.2.2019.23929.
- Santri, S. (2020). Pentingnya Menyikat Gigi Dalam Menjaga Kesehatan Rongga Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 7(1), 1–6.
- Stephani, R., Et Al. (2019). Resesi Gingiva Dan Faktor Risikonya. *Jurnal Kedokteran Gigi*, 12(1), 23–29.
- Syifa Khusnul Hayana. (2023). *Hubungan Cara Menyikat Gigi Dengan Terjadinya Resesi Gingiva Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werdha Tahun 2023*. <https://Repository.Poltekkes-Tjk.Ac.Id/Id/Eprint/4919/>
- Tandigau, E., Et Al. (2023). Pengaruh Teknik Menyikat Gigi Terhadap Kesehatan Gingiva. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 10(1), 33–39
- Trombelli, L., Farina, R., Silva, C. O., & Tatakis, D. N. (2020). Plaque-Induced Gingival Inflammation. *Journal Of Clinical Periodontology*, 47(S22), 7–20.
- Trista M, Suharja E.S, Widyagdo A. (2022). Hubungan Teknik Menyikat Gigi Yang Kurang Tepat Dengan Resesi Gusi Lansia Usia 55- 65 Tahun Di Posbindu Mawar, Desa Cempaka, Kecamatan Plumbon Kabupaten Cirebon. Chrome-Extension://Efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/Http://Repo.Poltekkestasikmalaya.Ac.Id/1830/3/Abstrak.Pdf
- Yaacop, M., Worthington, H. V., Deacon, S. A., Deery, C., Walmsley, A. D., Robinson, P. G., & Glenny, A. M. (2014). Powered Versus Manual Toothbrushing For Oral Health. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, (6), CD002281.