

Kesehatan Gigi dan Mulut dalam Perspektif Islam

Nursifa Hidayati, Najwa Ramadhani, Aisha Athiyya Ramadhani, Maulana Raihan Zaldi
katanajwa@gmail.com , nursyifapadilla@gmail.com , aishaathiyya@gmail.com,
maulanaraihan.zaldi08@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Abstrak

Kesehatan gigi dan mulut sering terabaikan oleh sebagian besar orang. Pentingnya menjaga gigi dari kerusakan telah diajarkan oleh Nabi Muhammad saw dengan menyikat gigi atau bersiwak untuk menghilangkan sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi. **Tujuan penelitian:** Mengetahui pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut berdasarkan perspektif Islam dalam dunia kedokteran. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode *literature review* atau tinjauan pustaka. Pencarian literatur penelitian menggunakan metode penelusuran jurnal melalui *Google Scholar dan PubMed* dengan menggunakan kata kunci yang sudah ditentukan, kemudian melakukan screening, menyeleksi, mengekstraksi, menganalisis, dan menyintesis jurnal. *Literature review* yang digunakan adalah terbitan 10 tahun terakhir antara 2013-2023. Hasilnya berwudhu dan bersiwak merupakan contoh pelaksanaan dalam upaya menjaga kesehatan gigi dan mulut. Wudhu adalah proses membersihkan diri dengan membasuh bagian-bagian tubuh salah satunya berkumur. Berkumur seraya bersiwak merupakan cara paling baik untuk menghilangkan sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi. Intinya adalah kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Kebersihan yang baik merupakan nilai ibadah dan sebagian dari iman. Upaya menjaga kesehatan gigi dan mulut yang diajarkan Nabi Muhammad saw adalah dengan bersiwak pada saat berwudhu di mana membersihkan kotoran dan mensucikan diri dari najis.

Keyword: Kesehatan gigi, menyikat gigi, bersiwak, berwudhu, perspektif Islam.

Pendahuluan

Kerusakan pada gigi bersumber dari terabaikannya kebersihan gigi dan mulut, sehingga berakibat pada terjadinya akumulasi plak. Plak yaitu lapisan tipis mengandung bakteri yang melekat erat di permukaan gigi serta jaringan sekitar gigi dan tidak dapat dibersihkan hanya dengan berkumur. Produk bakteri akan menurunkan pH plak, sehingga terjadi demineralisasi email (Bramanti et al., 2014).

Al-Qur'an dan Sunnah merupakan dua sumber utama Islam. Ucapan, tindakan dan kehidupan Nabi Sallallahu Alaihi Wasallam (SAW), beserta keretanya transmisi, disebut Al Hadis. Kekuatan hadis (tunggal) tergantung pada keandalan sumbernya. Misalnya, kumpulan Hadits Sahih Bhukairi dipertimbangkan untuk menjadi yang paling otentik karena dia hanya menyertakan testimoni kuat dari yang dapat diandalkan dan penguji yang dapat dipercaya. Sunnah adalah cara hidup yang didasarkan pada ajaran dan amalan Nabi dan penafsiran Al-Qur'an(owens). Salah satu metode yang digunakan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut yaitu dengan menggosok gigi. Ilmu Kedokteran Gigi menganjurkan untuk menyikat gigi 2 kali sehari yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur malam (Gopdianto, Rattu and Mariati, 2014)..

Menyikat gigi dapat membersihkan plak dan sisa makanan (debris) pada permukaan bukal, lingual, dan oklusal, tetapi tidak dapat sepenuhnya membersihkan pada bagian interproksimal. Salah satu cara untuk membersihkan bagian interproksimal yaitu menggunakan dental floss atau benang gigi. Dental floss adalah benang gigi yang dapat menembus sela-sela gigi berdekatan untuk menghilangkan sisa makanan dan plak di bagian interproksimal (Widodo, Magfirah and Rachmadi, 2014). Islam mengajarkan untuk senantiasa menjadi pelopor dalam menjaga kebersihan, baik kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan, kebersihan jasmani maupun rohani (Sari, 2019; Rahmat, 2017). Kebersihan jasmani berarti bebas dari kotoran ataupun penyakit termasuk penyakit rongga mulut/gigi. Sebagai manusia bertakwa seharusnya kita melakukan hal-hal yang diperintahkan oleh Allah SWT, yaitu selalu menjaga kebersihan jasmani maupun rohani dimanapun kita berada. Salah satu hadis tentang kebersihan adalah hadis riwayat Muslim yang dalam kehidupan sehari-hari terkenal dengan ungkapan “Kebersihan adalah sebagian dari Iman“(Budiarti, 2014).

Para sahabat menggambarkan keadaan gigi Rasulullah, yaitu gigi yang teratur dan rapi walaupun agak jarang tetapi selalu bersih dan berkilau, yang dimaksud agak jarang yaitu gigi yang tidak berjejal. Sekitar abad ke 6 Masehi, Rasulullah membersihkan giginya dengan menggunakan kayu arak/siwak untuk menghilangkan sisa makanan yang melekat pada permukaan gigi serta menjaga kebersihan gigi dan mulutnya, pada abad ke 20 penelitian laboratorium membuktikan bahwa dalam kayu siwak terkandung bahan alami yang berfungsi untuk membunuh bakteri yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan jaringan sekitar gigi. (Budiarti, 2013).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin melakukan pengkajian waktu bersiwak Rasulullah sebelum salat dengan waktu menyikat gigi di kedokteran gigi.

Oleh karena itu perlu adanya pembahasan lebih lanjut terkait pemasangan behel, apakah lebih bermanfaat atau malah sebaliknya. Sehingga dapat diketahui bagaimana pandangan islam medis terkait manfaat berwudhu dan bersiwak dalam Kesehatan gigi dan mulut.

Tujuan Penelitian

Pembuatan dari artikel agama ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya menjaga kesehatan dalam perspektif Islam berdasarkan dunia kedokteran, salah satu perilaku tersebut adalah perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Metode Penelitian

Metode penelitian dalam penulisan artikel ini adalah metode literature review atau tinjauan pustaka. Metode ini bertujuan mengumpulkan data, informasi, dan ide yang berhubungan dengan topik tertentu yang akan diteliti dengan cara mencari dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, internet, dan pustaka lain. Data diperoleh menggunakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang sudah tersedia sehingga hanya perlu dicari dan dikumpulkan (Sumantri, 2015). Data sekunder dalam penelitian ini menggunakan sumber literatur dari jurnal artikel dan penelitian-penelitian terdahulu.

Terdapat enam langkah umum dalam menyusun sebuah literature review yakni:

1. Merumuskan permasalahan/pertanyaan terkait penelitian dan tujuan (Lau dan Kuziemy, 2016).
2. Mencari literatur yang ada (Lau dan Kuziemy, 2016).
3. Screening berdasarkan inklusi (Lau dan Kuziemy, 2016).
4. Memilih literatur berdasarkan kualitasnya (Lau dan Kuziemy, 2016).
5. Mengekstraksi data (Lau dan Kuziemy, 2016).
6. Menganalisis dan menyintesis data (Lau dan Kuziemy, 2016).

Pembahasan

Kesehatan gigi dan mulut dalam islam memiliki peranan penting, baik dalam beribadah maupun manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya adalah pada saat berwudhu dan anjuran bersiwak.

1. Berwudhu

Berwudhu adalah proses kebersihan yang dilakukan oleh seseorang untuk membasuh bagian-bagian tubuh sebanyak lima kali dalam sehari. Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan; yakni kebersihan lahir berupa pencucian bagian tubuh manusia, dan kebersihan batin yang ditimbulkan oleh pengaruh wudhu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota-anggota tubuh.

Berwudhu dari segi kesehatan medis memiliki banyak manfaat bagi orang yang mengerjakan wudhunya dengan baik. Sebagian besar proses pembersihan dalam wudhu mengenai kulit manusia, namun wudhu juga memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut.

Hadis riwayat Imam Muslim melalui jalur Suwaid bin Sa'id:

“Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Sa'id dari Malik bin Anas. (dalam riwayat lain disebutkan) Dan telah menceritakan kepada kami Abu ath-Thahir dan lafazh tersebut miliknya, telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Wahab dari Malik bin Anas dari Suhail bin Abu Shalih dari bapaknya dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: Apabila seorang muslim atau mukmin berwudhu, lalu membasuh wajahnya, maka keluar dari wajahnya segala kesalahan yang dia lihat dengan kedua matanya bersama turunnya air wudhu, atau bersama akhir dari tetesan air. Apabila dia membasuh kedua tangannya, maka keluar dari kedua tangannya semua kesalahan yang dilakukan oleh kedua tangannya bersama dengan turunnya air, atau akhir dari tetesan air hingga dia keluar dalam keadaan bersih dari dosa.” (HR. Imam Muslim: 360).

Manfaat cara wudhu terhadap kesehatan adalah dapat membersihkan berbagai kotoran, virus, dan bakteri yang berada di telinga, hidung, mulut dan gigi, serta dapat mempermudah regenerasi selaput lendir sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk melalui telinga, hidung dan mulut, baik penyakit yang ringan maupun penyakit yang serius.¹⁶

Diriwayatkan oleh Imam Ahmad, dari Aisyah RA, Nabi SAW bersabda:

"Terdapat 10 perkara yang dihitung sebagai fitrah (sunnah): memotong kumis, memelihara jenggot, bersiwak, memasukkan air ke hidung, memotong kuku, membasuh sendi-sendi, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu kemaluan, beristinja (kata perawi, yaitu Mush'ab bin Syaibah: aku lupa yang kesepuluh, kecuali yang aku ingat adalah berkumur)" (HR Ahmad).

Adapun aspek kesehatan dari berkumur-kumur pada bagian wudhu, yaitu:

a. Menghilangkan bau mulut

Berkumur-kumur ketika melakukan wudhu, tentu akan dapat menghilangkan bau mulut yang tidak sedap. Dengan berkumur-kumur ditambah dengan menyikat gigi, insya Allah mulut akan menjadi segar dan gigi pun bisa terhindar dari berbagai macam penyakit.

b. Menjaga kesehatan gigi

Berkumur atau membasuh mulut tiga kali setiap wudhu ditambah dengan menggunakan siwak merupakan cara yang paling baik untuk menghilangkan sisa-sisa makanan yang terselip pada gigi. Hal ini merupakan salah satu prinsip perlindungan yang paling pokok dalam menjaga kesehatan gigi.

c. Pencegahan dini dari penyakit periodontitis

Membersihkan mulut dengan cara menggosok gigi atau berkumur-kumur ketika wudhu ini, dapat menghilangkan plak yaitu lapisan tipis dan transparan di permukaan gigi yang melekat erat pada gigi, sehingga menghindarkan seseorang dari penyakit periodontitis yaitu gusi tampak memerah, lunak, mengkilat karena bengkaknya, dan mudah berdarah, bahkan dari peradangan itu kadang-kadang jadi bernanah.

2. Bersiwak

Siwak dalam bahasa latin dikenal dengan istilah *Salvadora persica* yang dalam bahasa arab disebut dengan istilah pohon *Arac*. Jenis tumbuhan ini hanya bisa didapati di daerah kering lagi tandus, seperti Afrika, Timur Tengah dan Asia Barat. Jenis siwak ini dalam catatan sejarah sudah sangat lama digunakan oleh manusia, terlebih dalam Agama Islam sejarah mencatat bahwa Nabi ummat Islam sering mencontohkan perbuatan siwak. Sebab dengan bersiwak dapat membersihkan gigi dan mengusir bau mulut dengan sebab itu dapat mengundang keridhoan Allah ta'ala, karena perbuatan ini bagian dari aktivitas membersihkan anggota tubuh yang merupakan anjuran agama bagi setiap muslim untuk menjaga kebersihan badan, hati dan pikiran.

Kebersihan hati dan pikiran dapat dilakukan dengan cara mentauhidkan Allah ta'ala dengan benar, menjaga niat dan anggota tubuh dari perbuatan dosa dan membersihkan badan dapat dilakukan dengan mandi dan bersuci yang diantaranya dengan cara bersiwak.

Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ : ((لَوْلَا أَنْ أُشِقَّ عَلَى أُمَّتِي - أَوْ عَلَى النَّاسِ - . لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ)) متفقٌ عَلَيْهِ

“Seandainya tidak memberatkan umatku—atau tidak memberatkan manusia—, aku pasti memerintahkan mereka untuk bersiwak bersamaan dengan setiap kali shalat.” (Muttafaqun ‘alaih) [HR. Bukhari, no. 887 dan Muslim, no. 452]

Berdasarkan hasil penelitian ahli kesehatan, bahwa zat yang terkandung pada siwak dari jenis tumbuhan *Arac* adalah:¹⁷

- a. Zat yang terkandung pada jenis tanaman ini mengandung zat yang biasa digunakan untuk menghentikan pendarahan. Hal ini baik disaat gusi berdarah disaat bersiwak dapat terhentikan oleh kandungan zat pada jenis tumbuhan ini.
- b. Kandungan pada siwak terdapat zat sejenis glikolid yang mengandung panas dan aroma mint yang berfungsi untuk membuat nafas segar dan kandungan fluoride yang dapat membunuh kuman.
- c. Kandungan dalam pohon siwak terdapat juga zat sodium karbonat, hal ini juga bisa ditemukan pada pengolahan pasta gigi yang beredar dipasaran.
- d. Siwak dapat menghasilkan efek mekanik dan biologi.

Kesimpulan

Berdasarkan artikel ilmiah Kesehatan Gigi dan Mulut terhadap Perspektif Islam didapatkan kesimpulan bahwa kesehatan gigi dan mulut dalam islam memiliki peranan penting, baik dalam beribadah maupun manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya adalah pada saat berwudhu dan anjuran bersiwak. Manfaat wudhu terhadap kesehatan gigi dan mulut adalah dapat membersihkan berbagai kotoran, virus, bakteri, menghilangkan bau mulut, menjaga kesehatan gigi, serta pencegahan dini dari penyakit periodontis. Kebersihan hati dan pikiran dapat dilakukan dengan cara mentauhidkan Allah ta'ala dengan benar, menjaga niat dan anggota tubuh dari

perbuatan dosa dan membersihkan badan dapat dilakukan dengan mandi dan bersuci yang diantaranya dengan cara bersiwak. Di ungkapkan dalam hadis riwayat Muslim bahwa kebersihan adalah sebagian dari iman.

Referensi

- A Putri, A Asbihani. 2023. Perawatan Gigi yang Disyariatkan dalam Islam. *Journal Islamic Studies*.
- Bajirova, M., 2017. Hygiene and health in Quran and Science. *EC Gynaecology*, 1, pp.44-55
- Bramantoro, T., Basiroh, E., Berniyanti, T., Setijanto, R. D., & Irmalia, W. R. (2020). Intention and oral health behavior perspective of islamic traditional boarding school students based on theory of planned behavior. *Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada*, 20.
- Cintya, Gina., Darmalaksana, Wahyudin., Chodijah, Medina., Dikayani. 2021. Takhrij and Syarah Hadith of Agrotechnology Study of the Benefits of Siwak For Dental and Oral Health. *Gunung Jati Conference Series*. Volume 1.
- Firdaus, I.A., Azwa, N.N., Adinda, N.P. and Amperawati, M., 2023. Konsep Dan Praktek Kesehatan Gigi Dalam Pandangan Islam. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), pp.228-234.
- Junnifar, Ali., Tresnari Ekarannia. 2021. Bersiwak dalam QS. Saba : 16 dan Hadis Bukhari Nomor 887 Perspektif Tafsir Ilmi. *Jurnal STIU Darul Hikmah*. ISSN 2442-6520.
- Khairunnisa, P., Amperawati, M., Utami, N. K., & Nurwati, B. (2023). Hubungan Kebiasaan Menggosok Gigi Dengan Karies Gigi Pada Anak Sekolah Kelas 4, 5, dan 6 Di Sekolah Dasar Islam Terpadu Al-Firdaus Banjarmasin. *JURNAL TERAPIS GIGI DAN MULUT*, 3(2), 57-63.
- Marzband, R. and Karnami, S.H.H., 2016. The orodental healthcare based on Islamic Traditions (Hadith). *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(2), pp.36-41.
- Melati, Mela Citra., Kusmana Aan., Miko Hadiyat., Triyanto Rudi., Rahayu, Citra. 2019. Kesehatan Gigi dan Mulut dalam Perspektif Islam. *Journal Actual Research Science Academic*. Jilid 4 Terbitan 1 Halaman 13-23.

- Nabila, A.M., 2021. TINJAUAN ILMU KEDOKTERAN GIGI TERHADAP SUNNAH BERSIWAK RASULULLAH SAW (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG).
- Owens, J., & Sami, W. (2016). The role of the Qur'an and Sunnah in oral health. *Journal of religion and health*, 55, 1954-1967.
- Paryontri, Bayu Ananda., Rahayu, Chintya Dwi. 2022. Gambaran Pengetahuan terhadap Perawatan Ortodontik Menurut Islam pada Dosen Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Stomatognatic-Jurnal Kedokteran Gigi*. Vol 19 No 2 Halaman 72-76. ISSN 2442-4935.
- Septianingrum, E.A., Azzahra, S.S., Yasin, F. and Utami, N.K., 2023. Pandangan Islam Terhadap Anjuran Pemeliharaan Kesehatan Gigi Serta Larangan Mengikir Gigi. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), pp.222-227.
- Tresnasari, E. (2021). Bersiwak Dalam Bidang Kedokteran Gigi Perspektif Tafsir Ilmi (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta)
- Ulfah, R., & Utami, N. K. (2020). Hubungan pengetahuan dan perilaku orangtua dalam memelihara kesehatan gigi dengan karies gigi pada anak Taman Kanak Kanak. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 146-150.
- Afif, M. and Khasanah, U., 2018. Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 3(2), pp.215-230.
- Putra, D. 2021. SIWAK: Between Needs and Lifestyle. *Al-Mashlahah: Jurnal Hukum Islam dan Pranat Sosial Islam*, 9(1), 36-37.