

merupakan bentuk pencernaan mekanis, sedangkan ludah merupakan bentuk pencernaan kimiawi.

Mengunyah (bentuk pencernaan mekanis) melibatkan organ gigi, otot rahang, otot lidah, persendian, dan system persarafan untuk melaksanakan tugasnya (Campbell, 2005). Proses mengunyah akan berjalan dengan baik apabila semua organ yang terlibat bekerja secara baik. Proses mengunyah dipengaruhi oleh konsistensi makanan dan umur individu. Padatnya konsistensi makanan dan penambahan umur individu menyebabkan peningkatan jumlah mengunyah.

Ludah (bentuk pencernaan kimiawi) berfungsi sebagai pemecah karbohidrat menjadi senyawa disakarida, yang akhirnya akan diproses kembali di dalam organ pencernaan menjadi monosakarida (glukosa). Monosakarida (glukosa) akan diserap tubuh sebagai bahan utama pembentukan energy bagi tubuh kita. Air ludah pada saat istirahat diproduksi sebanyak 0,3-0,4 ml per menit, sedangkan produksi setelah dirangsang dengan pengunyahan menjadi 1-2 ml per menit (Guyton,1997). Sensasi rasa dapat meningkatkan kecepatan ludah sampai 0.9 ml/menit (Setya, 2008). Ludah juga dipengaruhi oleh keadaan psikologi seseorang, misalnya pada orang depresi, stres, dan cemas (Anonim). Jadi, jumlah mengunyah sebanding dengan jumlah ludah yang diproduksi oleh tubuh.

Ludah juga berfungsi sebagai salah satu system pertahanan tubuh. Air

penyeimbang (menyeimbangkan keasaman dalam mulut supaya kembali normal), dan enzim antimikroba dan antibakteri seperti lisozim, laktoferin dan peroksidase yang dapat membuat bakteri baik dan buruk tetap dalam keadaan seimbang sehingga tidak timbul penyakit atau kelainan dalam rongga mulut meskipun setiap hari dimasuki makanan dan minuman (Kaya dkk, 2002).

Fakta yang terjadi di masyarakat adalah sebagian besar masyarakat sudah mengetahui tentang anjuran mengunyah sebanyak 33 kali, akan tetapi masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaatnya. Fakta inilah yang menyebabkan timbulnya rasa penasaran peneliti untuk membuka tabir dibalik hadits mengunyah sebanyak 33 kali.

Peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan kebiasaan mengunyah pada kelompok usia anak-anak, remaja, dan dewasa”.

B. RUMUSAN MASALAH

Adakah perbedaan antara kebiasaan mengunyah kelompok usia anak-anak, remaja, dan dewasa ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

2. Tujuan khusus

Mencari tahu apakah ada perbedaan antara kebiasaan mengunyah kelompok usia anak-anak, remaja, dan dewasa.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi peneliti

Menjadi evaluasi kebiasaan mengunyah peneliti, dan menjadikan motivasi untuk memperbaiki kebiasaan mengunyah.

2. Bagi instansi kesehatan

Menjadi tambahan promosi kesehatan tentang pola hidup sehat.

3. Bagi masyarakat

Menjadi pola makan yang sehat pada masyarakat secara