

## **Literatur Review : Pengaruh Tradisi Mengunyah Sirih Terhadap Kesehatan Gigi**

**Ronal Surya Aditya, Alifatunnisa, Chysaura Malva Elvarelta, Felicia Dewati Elit Adhitama, Nasya Zilza Khusna, Oskar Betay, Sari Dewi Andayani**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: [ronal.surya.fik@um.ac.id](mailto:ronal.surya.fik@um.ac.id)

### **Abstract**

The habit of ngingang (chewing betel), which has been practiced for generations in various tribes in Indonesia, has various health benefits. The belief that chewing betel nut can prevent oral diseases and treat toothache and bad breath may be deeply ingrained among its users. The purpose of this study was to explore an in-depth understanding of the phenomena relevant to this research topic. This study used the literature review method by taking ten different article titles with the criteria of selecting literature sources covering the time span of publication in the last ten years in order to include current and relevant information. Literature sources were obtained through searching using the search engine "Google Scholar" with relevant keywords. This study was conducted with the aim of gaining a deeper understanding of the phenomenon. The results showed that one of the main benefits of betel chewing is improved oral health. In addition, there are potential dangers that can cause damage to the teeth and periodontal tissues, especially when done excessively or with certain chemicals. Therefore, efforts to strengthen and preserve the betel chewing habit can also be seen as a step to preserve the culture and identity of a community. This study provides valuable insights into the relationship between the traditional practice of ngingang (chewing betel) and dental health, as well as cultural preservation efforts in Indonesian society.

**Keywords:** ngingang; dental health; betel tradition; cultural identity

### **Abstrak**

Kebiasaan ngingang (mengunyah sirih) yang sudah turun temurun dilakukan di berbagai suku di Indonesia memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. Kepercayaan bahwa mengunyah sirih dapat mencegah penyakit mulut dan mengobati sakit gigi serta bau mulut mungkin sudah tertanam kuat di antara para penggunanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang relevan dengan topik penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode literatur review dengan mengambil sepuluh judul artikel yang berbeda dengan kriteria pemilihan sumber literatur yang mencakup rentang waktu publikasi dalam sepuluh tahun terakhir agar mencakup informasi terkini dan relevan. Sumber literatur diperoleh melalui pencarian menggunakan mesin pencari "Google Scholar" dengan kata kunci yang relevan. Studi ini dilakukan dengan tujuan untuk menggali pemahaman yang lebih dalam mengenai fenomena tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu manfaat utama dari mengunyah sirih adalah meningkatkan kesehatan gigi dan mulut. Selain itu, terdapat potensi bahaya yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan jaringan periodontal, terutama bila dilakukan secara berlebihan atau dengan bahan kimia tertentu. Oleh karena itu, upaya memperkuat dan melestarikan kebiasaan mengunyah sirih juga dapat dilihat sebagai langkah untuk melestarikan budaya dan identitas suatu masyarakat. Penelitian ini memberikan wawasan yang penting tentang hubungan antara kebiasaan tradisional ngingang (mengunyah sirih) dengan kesehatan gigi dan upaya pelestarian budaya di masyarakat Indonesia.

**Kata kunci:** ngingang; kesehatan gigi; tradisi sirih; identitas budaya

## 1. Pendahuluan

Secara Etnografis, Indonesia mempunyai bermacam etnis berbeda yang tinggal di wilayah ini. Etnis tersebut tersebar di berbagai kepulauan dalam satu wilayah yang bernama Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) (Wibowo et al., 2021). Indonesia telah lama dikenal dengan penduduknya yang kaya akan kearifan lokalnya dan budayanya. Sejarah membuktikan jika masyarakat Indonesia tidak terlepas dari nilai-nilai budaya. Secara umum masyarakat mempunyai sistem pengetahuan tradisional yang berasal dari budaya-budaya yang merupakan keturunan masyarakat adat setempat. Inilah yang mempengaruhi lingkungan dan gaya hidup masyarakat Indonesia yang masih menganut unsur tradisional (A'tourrohman, M., & Ulfah, M. 2020).

Kesehatan gigi merupakan salah satu masalah kesehatan yang ditekankan pada masyarakat terdahulu. Kesehatan gigi merupakan suatu kondisi gigi dan mulut bebas dari bau, gusi kuat dan tidak adanya penumpukan plak. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sekitar 88,8% masyarakat Indonesia diketahui mengalami karies gigi. Angka yang tinggi ini cukup menjelaskan bahwa saat ini masih banyak masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan giginya. Namun kebersihan gigi memegang peranan penting dalam mencegah berkembangnya penyakit lain di dalam mulut. Menggunakan pasta gigi ketika menyikat gigi merupakan salah satu cara untuk membantu merawat gigi. Fungsi utama dari pasta gigi adalah untuk membersihkan gigi, menghilangkan bau mulut, serta menguatkan gigi. Namun, pada zaman dahulu produksi pasta gigi masih jarang beredar di masyarakat. Oleh karena itu, kebanyakan masyarakat tradisional yang memilih meracik bahan-bahan tradisional untuk menjaga kesehatan gigi. Cara tersebut yang kemudian akan menjadi tradisi. Salah satu tradisi masyarakat pada zaman terdahulu untuk menjaga kesehatan gigi adalah dengan tradisi mengingang (mengunyah sirih) (Novianti, A. N., & Khusniati, M. 2022).

Salah satu faktor budaya masyarakat adalah kebiasaan makan sirih pinang (menyirih). Menyirih adalah proses meramu campuran beberapa bahan seperti sirih, pinang, kapur, serta gambir yang dikunyah secara bersamaan. Tradisi memakan sirih pinang mempunyai makna yang sangat mendalam bagi masyarakat, sebab sirih pinang menjadi simbol persekutuan. Bahwa yang biasa disantap pada acara adat ditempatkan pada wadah yang bersamaan dengan kapur, mempunyai makna yang sangat dalam. Budaya sirih pinang merupakan salah satu warisan pengetahuan tradisional sebagai suatu sistem nilai, termasuk keberagamannya, metode, dan nilai-nilai yang didukungnya, serta seringkali cara beradaptasi dan hidup di lingkungan merupakan ekspresi kearifan yang sesungguhnya dari generasi sebelumnya. Kepercayaan jika mengunyah sirih pinang dapat mencegah penyakit gigi dan mulut serta mengobati sakit gigi dan bau mulut mungkin sudah tertanam kuat di kalangan penggunanya. Kesehatan gigi dan mulut penting bagi kesehatan dan mempengaruhi kualitas hidup, termasuk fungsi bicara, mengunyah, dan kepercayaan diri. Dan dengan mengunyah dalam waktu lama, elemen gigi secara bertahap akan terkikis (Bida et al., 2022). Artikel literature review ini menyajikan informasi terkait tradisi ngingang (mengunyah sirih) yang berguna untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui studi literature review. Literature review adalah sebuah konsep yang mengacu pada metodologi penelitian atau pengembangan tertentu yang dilakukan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi penelitian yang relevan dengan topik fokus yang ditentukan (Triandini et al., 2019). Studi literature review dilakukan dengan tujuan untuk menggali pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang relevan dengan topik penelitian ini. Melalui peninjauan literatur yang cermat, peneliti dapat mengidentifikasi berbagai sudut pandang, teori, dan temuan yang telah ada dalam literatur terdahulu. Dalam hal ini, beberapa sumber literatur yang digunakan termasuk artikel ilmiah, artikel internet yang kredibel, dan berbagai sumber literatur lain yang memiliki relevansi dengan topik yang dibahas. Penelitian ini mengambil sepuluh judul artikel yang berbeda dengan kriteria pemilihan sumber literatur mencakup rentang waktu publikasi dalam kurun sepuluh tahun terakhir agar dapat mencakup informasi terkini dan relevan. Sumber literatur tersebut diperoleh melalui pencarian menggunakan mesin pencari *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci yang relevan seperti "nginang, Kesehatan Gigi, Tradisi Sirih". Dengan demikian, melalui pendekatan *literature review* ini, penelitian ini akan memperoleh landasan teoritis yang kokoh serta wawasan yang luas tentang fenomena yang diteliti.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Penulis (Tahun)	Judul	Metode	Sampel	Hasil
Novianti & Khusniati (2022)	Rekonstruksi Sains Asli Pada Tradisi Menginang (mengunyah sirih) Untuk Memperkuat Gigi Di Desa Kadilanggon	Metode wawancara dan observasi secara langsung (deskriptif kualitatif)	Masyarakat Desa Kadilanggon, Kabupaten Klaten yang masih melakukan tradisi menginang (mengunyah sirih)	- Tradisi menginang (mengunyah sirih) bertujuan untuk membuat gigi kuat dan tidak keropos. - Senyawa yang terkandung dalam bahan nginang (mengunyah sirih) seperti katekin, glikosida, steroid, triterpenoid, flavonoid, minyak atsiri, tanin dan antrakuinon berpotensi meningkatkan kekuatan gigi.
Rahman et al (2024)	Melestarikan Budaya Kinang Dalam Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut di Desa Paku Alam Kota Banjarmasin Timur	Metode kualitatif interaktif berbasis wawancara dan tanya jawab	Kelompok lansia Desa Paku Alam, Kota Banjarmasin yang memiliki kebiasaan menginang (mengunyah sirih)	- Masyarakat lansia Desa Paku Alam dengan kebiasaan menginang (mengunyah sirih) memiliki kondisi gigi yang baik dibandingkan dengan masyarakat yang tidak memiliki kebiasaan menginang (mengunyah sirih).

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Masyarakat yang menginang (mengunyah sirih) kurang merawat kesehatan gigi sehingga terjadi pengeroposan dan karies pada gigi.</li> <li>- Pemberian edukasi menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan tetap mempertahankan budaya Kinang</li> </ul>
Sutana et al (2021)	nginang (mengunyah sirih): Kebiasaan Masyarakat Tradisional Dalam Memelihara Kesehatan Gigi dan Mulut	Metode Kualitatif melalui observasi kebudayaan	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menginang (mengunyah sirih) merupakan warisan leluhur yang dipercaya dapat memelihara kesehatan gigi dan mulut oleh masyarakat Bali.</li> <li>- Bahan-bahan menginang (mengunyah sirih) seperti daun sirih, kapur sirih, tembakau, buah pinang dan gambir mengandung senyawa yang dapat menjaga kesehatan gigi dan mulut.</li> </ul>
Lena (2020)	Gambaran Kebiasaan Menyirih Terhadap Terjadinya Karies Gigi Pada Masyarakat Di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat.	Metode deskriptif dengan survei melalui penggunaan kuesioner mengenai karies gigi	Masyarakat Desa Rempah, Kabupaten Langkat sebanyak 32 orang dengan kriteria dapat berkomunikasi dengan baik.	Masyarakat Desa Rampah dengan kebiasaan mengkonsumsi sirih atau menginang (mengunyah sirih) teridentifikasi memiliki karies gigi. Hal tersebut disebabkan karena adanya kapur yang merupakan campuran sirih yang berakibat terjadinya karies gigi, gigi tanggal, serta perubahan warna gigi menjadi hitam yang dikonsumsi dalam waktu yang lama.
Koesbardiati & Murti (2019).	Konsumsi Sirih Pinang dan Patologi Gigi pada Masyarakat Prasejarah Lewoleba Dan Liang Bua, di Nusa Tenggara Timur, Indonesia.	Metode mikroskopis dengan pengamatan langsung pada materi penelitian	Masyarakat prasejarah Lewoleba sebanyak 10 individu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tradisi nginang (mengunyah sirih) memiliki kedudukan tinggi di Nusa Tenggara Timur, dengan kepercayaan dapat menyembuhkan berbagai penyakit.</li> <li>- Menginang (mengunyah sirih) yang dilakukan dengan</li> </ul>

				mengonsumsi sirih pinang dapat menyebabkan masalah gigi geligi yang dimana terdapat faktor pendukung seperti intensitas melakukan nginang (mengunyah sirih) dan tidak menjaga kebersihan mulut yang kemudian menyebabkan periodontitis.
Tanjung (2023)	Analisis Dampak Negatif Terhadap Kebiasaan Mengunyah Sirih.	Metode <i>literatur review</i> berbasis jurnal	-	Kebiasaan nginang (mengunyah sirih) dapat merusak jaringan Periodontal yang melindungi pembuluh darah dan kerusakan gusi.
Wibowo et al (2021).	Keberadaan Kebiasaan nginang (mengunyah sirih) pada Masyarakat Melayu di Kecamatan Seberang Ulu I Kota Palembang.	Metode penelitian deskriptif-kualitatif dengan pendekatan disiplin ilmu antropologi	Masyarakat kota Palembang dengan kebiasaan menginang (mengunyah sirih), budayawan dan Dinas Kebudayaan Kota Palembang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nginang (mengunyah sirih) menjadi sebuah tradisi di kalangan masyarakat Melayu Palembang yang dijadikan sebagai wujud penghargaan terhadap warisan para leluhur dengan manfaat yang diberikan berupa memberikan kesehatan dan menjaga penampilan.</li> <li>- Tradisi nginang (mengunyah sirih) mulai pudar di kalangan laki-laki akibat adanya stigma bahwa laki-laki identik dengan rokok</li> </ul>
Bida et al (2022).	Tradisi Kebiasaan Mengunyah Sirih Pinang Dapat Meningkatkan Kesehatan Gigi Pada Masyarakat di Kota Kotamobagu.	Metode kualitatif dengan wawancara mendalam serta observasi partisipasi	Masyarakat kelurahan molinow, provinsi Sulawesi Utara dengan karakteristik usia remaja hingga lansia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menginang (mengunyah sirih) atau kebiasaan mengonsumsi sirih pinang merupakan kepercayaan masyarakat berupa dapat memperkuat gigi dan menghilangkan bau napas.</li> <li>- Menginang (mengunyah sirih) dapat berdampak pada kesehatan mulut seperti terjadinya karies gigi, kerusakan</li> </ul>

					pada periodontitis dan keropos pada gigi.
Unbanu et al (2019)	Status Kesehatan Gigi dan mulut pada Masyarakat yang Mempunyai Kebiasaan Menginang (mengunyah sirih).	Metode penelitian deskriptif	Masyarakat RW 03 Desa Oesusu Kecamatan Takari, Kabupaten Kupang	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kebiasaan menginang (mengunyah sirih) dapat berpengaruh buruk terhadap karies gigi akibat rasa sakit yang tidak terasa.</li> <li>- Mengunyah sirih pinang disertai dengan kapur sirih berakibat pada tebalnya gusi dan penyakit gigi dan mulut</li> </ul>
Alaydrus et al (2023)	<i>The Impact of Chewing Betel Nuts on Human Dentition in Indonesia: A Literature Review.</i>	Metode literatur review	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nginang (mengunyah sirih) merupakan tradisi yang memiliki makna simbolis dan nilai budaya pada setiap daerahnya.</li> <li>- Terdapat hubungan kebiasaan menginang (mengunyah sirih) dengan kesehatan gigi dan berdampak pada kerusakan gigi.</li> <li>- Melaksanakan kampanye sosialisasi menyikat gigi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam kesehatan gigi tanpa menghilangkan tradisi.</li> </ul>

Berdasarkan tinjauan 10 jurnal ilmiah, diperoleh beberapa temuan utama yang akan dijabarkan lebih detail dalam sub-sub judul di bawah ini.

### 3.1. Manfaat Kesehatan Gigi dari Tradisi Nginang

Kebiasaan mengunyah sirih, atau mengunyah daun sirih, pinang, dan tembakau, merupakan kebiasaan yang sudah ada sejak zaman dahulu di masyarakat Indonesia. Meskipun kebiasaan ini telah berkurang dan jarang dilakukan di beberapa daerah, namun masih ada beberapa kelompok masyarakat yang masih memegang teguh tradisi ini. Salah satu manfaat utama dari mengunyah sirih adalah kesehatan gigi dan mulut. Beberapa penelitian menyoroti manfaat kesehatan dari kebiasaan ini. Contoh penelitian di beberapa daerah, termasuk Banjarmasin, menunjukkan bahwa masyarakat yang mempertahankan kebiasaan mengunyah sirih pinang memiliki kesehatan gigi yang optimal. Mereka cenderung tidak mengalami kerusakan seperti gigi berlubang atau gigi tanggal. Hal ini menunjukkan bahwa mengunyah sirih pinang dapat memperkuat struktur gigi dan membantu dalam pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut secara keseluruhan (Rahman, *et al.*, 2024).

Senyawa yang terkandung dalam bahan buah pinang juga dipercaya memiliki manfaat untuk kesehatan gigi. Beberapa senyawa seperti seskuiterpen, kavikol, eugenol, flavonoid, dan lainnya memiliki sifat anti inflamasi, antimikroba, dan antiseptik. Artinya, kebiasaan mengunyah sirih tidak hanya membantu menjaga kebersihan mulut tapi juga melindungi gigi dari serangan bakteri dan peradangan (Novianti & Khusniati. 2022). Selain itu, nginang (mengunyah sirih) juga memiliki nilai budaya dan identitas sosial yang signifikan bagi masyarakat tradisional. Kebiasaan ini tidak hanya mencakup kesehatan fisik, tetapi juga pelestarian warisan leluhur dan menjaga kearifan lokal. Oleh karena itu, upaya memperkuat dan melestarikan kebiasaan mengunyah sirih pinang juga dapat dilihat sebagai langkah untuk melestarikan budaya dan identitas suatu masyarakat (Wibowo et.al., 2021).

### **3.2. Risiko Kesehatan dan Tantangan**

Mengunyah tembakau atau sirih, atau nginang (mengunyah sirih), adalah sebuah kebiasaan yang sudah mendarah daging dalam sejarah budaya beberapa daerah di Indonesia. Namun sangat penting untuk menyadari bahwa teknik ini memiliki manfaat tradisional dan juga beberapa bahaya kesehatan yang harus diperhatikan (Novianti & Khusniati. 2022).

Kerusakan pada gigi dan mulut adalah salah satu bahaya utama yang berhubungan dengan kebiasaan nginang (mengunyah sirih). Mengunyah bahan-bahan seperti tembakau, sirih, kapur sirih, dan bahan lainnya dapat menyebabkan sejumlah masalah, mulai dari penyakit periodontal yang parah hingga gigi berlubang (Tanjung. 2023). Gigi yang menggelap atau noda gigi adalah masalah estetika umum lainnya yang disebabkan oleh konsumsi sirih. Selain itu, penelitian telah menghubungkan kebiasaan makan sirih dengan risiko penyakit periodontal yang lebih tinggi termasuk periodontitis, yang dapat membahayakan jaringan di sekitar gigi dan gusi (Koesbardiati & Murti. 2019). Selain itu, konsumsi sirih dapat menyebabkan atrisi gigi, atau erosi gigi, yang dapat menyebabkan gigi tanggal sebelum waktunya. Kesulitannya terletak pada bagaimana mengajarkan masyarakat tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut tanpa mengorbankan nilai-nilai budaya dan tradisi yang kuat yang terkait dengan kebiasaan nginang (mengunyah sirih) (Lena. 2020). Penelitian diperlukan untuk memahami sepenuhnya konsekuensi dari mengunyah tembakau dan sirih, serta untuk menciptakan pendekatan yang lebih seimbang yang menyeimbangkan pelestarian budaya dengan kesehatan gigi yang terbaik.

### **3.3. Faktor Budaya dan Sosial**

Tradisi nginang (mengunyah sirih) yang masih dipraktikkan di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan perpaduan antara adat istiadat leluhur dan identitas budaya lokal. Di daerah perkotaan seperti Banjarmasin, Kadilanggon, dan Bali, nginang (mengunyah sirih) tidak hanya berfungsi sebagai praktik budaya tetapi juga sebagai manifestasi dari etos komunal tradisional (Sutana et.al., 2021). Namun demikian, praktik ini telah mengalami penurunan yang substansial dari waktu ke waktu. Generasi muda cenderung meninggalkan kebiasaan ini, terpengaruh oleh masuknya budaya asing dan perkembangan zaman. Namun, inisiatif pelayanan masyarakat telah menghasilkan pergeseran sikap dan tradisi. Desa Paku Alam menyaksikan peningkatan prevalensi nginang (mengunyah sirih) setelah periode sosialisasi dan penyuluhan di masyarakat. Mereka mulai menyadari manfaat kesehatan gigi dari kebiasaan tersebut. Namun demikian, penelitian di lapangan juga menunjukkan bahwa nginang (mengunyah sirih) tidak secara konsisten memberikan efek yang menguntungkan. Prosedur ini

memiliki potensi bahaya yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan jaringan periodontal, terutama bila dilakukan secara berlebihan atau dengan bahan kimia tertentu (Rahman, et al., 2024).

Oleh karena itu, tindakan nginang (mengunyah sirih) menunjukkan dinamika budaya dan sosial yang rumit di Indonesia. Di satu sisi, hal ini merupakan perwujudan dari pengetahuan asli yang dilestarikan dan diperkuat. Namun demikian, nginang (mengunyah sirih) juga dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan budaya asing yang mengancam kelangsungannya dalam jangka panjang. Kisah yang rumit ini mencakup pertarungan antara tradisi dan modernisasi, serta ketegangan antara kepercayaan akan manfaat kesehatan dan potensi bahaya (Alaydarus et.al., 2023).

### **3.4. Implikasi Kesehatan Masyarakat**

Praktik kuno nginang (mengunyah sirih), yang telah diwarisi secara turun-temurun di berbagai suku di Indonesia, memiliki beragam manfaat bagi kesehatan. nginang (mengunyah sirih) adalah sebuah praktik budaya di mana seseorang mengunyah kombinasi daun sirih, pinang, kapur sirih, dan kadang-kadang tembakau. Kegiatan ini diyakini dapat memberikan efek positif pada kesehatan gigi, kebersihan mulut, dan kesehatan secara umum (Unbanu et.al., 2019).

Namun demikian, sangat penting untuk diketahui bahwa manfaat dan bahaya nginang (mengunyah sirih) dapat berbeda berdasarkan penerapannya dan bahan yang digunakan. Mengenai manfaatnya, beberapa penelitian memberikan bukti untuk mendukung pernyataan bahwa komponen yang ditemukan dalam nginang (mengunyah sirih), seperti kapur sirih, memiliki kemampuan untuk membersihkan gigi secara efektif, membentengi gusi, dan memberikan sensasi menyegarkan pada rongga mulut (Novianti & Khusniati. 2022). Hal ini menguntungkan bagi individu yang menjalankan praktik ini. Terdapat pula bahaya kesehatan lain yang harus diperhatikan. Menggunakan tembakau dalam nginang (mengunyah sirih), misalnya, telah menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi untuk mengembangkan keganasan mulut, faring, dan paru. Selain itu, ada potensi bahaya yang terkait dengan kesehatan gigi, termasuk erosi email dan masalah periodontal yang diakibatkan oleh konsumsi nginang (mengunyah sirih) yang berlebihan atau berkepanjangan (Bida et.al., 2022) .

Faktor psikologis dan sosial juga perlu dipertimbangkan. Individu dapat mengembangkan ketergantungan pada komponen-komponen yang termasuk dalam nginang (mengunyah sirih), terutama tembakau, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan mereka secara keseluruhan. Selain itu, di banyak masyarakat, praktik nginang (mengunyah sirih) dapat stigmatisasi dan dipandang negatif, terutama jika dikaitkan dengan penggunaan tembakau. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengevaluasi dengan cermat manfaat dan potensi bahaya saat memeriksa konsekuensi kesehatan dari kebiasaan nginang (mengunyah sirih). Mencari bimbingan dari tenaga kesehatan profesional, terutama dokter gigi atau dokter umum, dapat memberikan pemahaman yang jelas kepada pasien tentang efek yang tepat dari kebiasaan ini terhadap kesehatan mereka dan menerima saran yang sesuai untuk penggunaan nginang (mengunyah sirih) yang tepat.

## **4. Simpulan**

Tradisi ngingang (mengunyah sirih) sudah menjadi budaya tradisional di Indonesia yang erat kaitannya dalam konteks sosial maupun ritual. Berdasarkan hasil kajian, tradisi mengingang (mengunyah sirih) memiliki berbagai sisi positif dan negatif. Dilihat pada sisi positifnya, manfaat mengingang (mengunyah sirih) dapat memperkuat struktur gigi dan membantu menjaga kesehatan gigi dan mulut yang semuanya didapat dari senyawa yang terkandung dalam buah pinang. Sedangkan sisi negatifnya berupa risiko yang diperoleh dari mengingang (mengunyah sirih), yaitu berupa kerusakan gigi dan mulut seperti gigi berlubang, penyakit periodontal hingga kanker mulut. Selain beresiko pada kesehatan, mengingang (mengunyah sirih) juga memiliki dinamika yang kompleks terhadap budaya, sosial dan kesehatan yang dimana dapat menimbulkan ketegangan antara tradisi yang dimodernisasi dengan kepercayaan, manfaat, serta potensi bahaya terhadap kesehatan. Hal ini memerlukan pendekatan yang seimbang untuk memahami dan mengatasi permasalahan yang ada dalam tradisi mengingang (mengunyah sirih). Oleh karena itu dibutuhkan edukasi yang tepat dan perlu adanya konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional untuk memastikan penggunaan ngingang (mengunyah sirih) yang aman dan sehat bagi setiap individu di masyarakat.

#### Daftar Rujukan

- Alaydrus, S. M., Artaria, M. D., & Chen, Y.-F. (2023). The impact of chewing betel nuts on human dentition in Indonesia: A literature review. *Dental Journal (Majalah Kedokteran Gigi)*, 56(4), 273–279. <https://doi.org/10.20473/j.djmkkg.v56.i4.p273-279>
- A'tourrohman, M., & Ulfah, M. (2020). Etnobotany Study on the Utilization of Sirih Types (famili: Piperaceae) in Kalijambe Village, Kecamatan Bener, Purworejo District: *Biocelebes*, 14(3), Article 3. <https://doi.org/10.22487/bioceb.v14i3.15239>
- Bida, G. S., Tanib, N. A., Akbar, H., & Sarman. (2022). Tradisi Kebiasaan Mengunyah Sirih Pinang Dapat Meningkatkan Kesehatan Gigi Pada Masyarakat Di Kota Kotamobagu. *Graha Medika Public Health Journal*, 1(1), 10–15.
- Koesbardiati, T., & Murti, D. B. (2019). Konsumsi Sirih Pinang Dan Patologi Gigi Pada Masyarakat Prasejarah Lewoleba Dan Liang Bua, Di Nusa Tenggara Timur, Indonesia. *Berkala Arkeologi*, 39(2), Article 2. <https://doi.org/10.30883/jba.v39i2.470>
- Lena, E. P. (2020). *Gambaran Kebiasaan Menyirih Terhadap Terjadinya Karies Gigi Pada Masyarakat Di Desa Rampah Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat*.
- Novianti, A. N., & Khusniati, M. (2022). Rekonstruksi Sains Asli Pada Tradisi Mengingang (mengunyah sirih) Untuk Memperkuat Gigi Di Desa Kadilanggon. *Proceeding Seminar Nasional IPA*, 40–48.
- Rahman, S., Nurhaliza, S., Syrly, S., Fitriani, E., Pradini, R. S., & Kurnia, W. (2024). Melestarikan Budaya Kinang Dalam Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut di Desa Paku Alam Kota Banjarmasin Timur. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), Article 1.

- Sutana, I. G., Sinarsari, N. M., & Dwipayana, A. A. P. (2021). ngingang (mengunyah sirih): Kebiasaan Masyarakat Tradisional Dalam Memelihara Kesehatan Gigi dan Mulut. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2698>
- Tanjung, T. N. P. (2023). *Analisis Dampak Negatif Terhadap Kebiasaan Mengunyah Sirih*. 3(1), 341–349.
- Unbanu, D. K., Obi, A. L., Fankari, F., & Ferdinan, M. O. (2019). Status Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Masyarakat Yang Mempunyai Kebiasaan Menginang (mengunyah sirih). *Dental Therapist Journal*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.31965/DTJ>
- Wibowo, S. A., Rochmiatun, E., & Amilda, A. (2021). KEBERADAAN KEBIASAAN ngingang (mengunyah sirih) PADA MASYARAKAT MELAYU DI KECAMATAN SEBERANG ULU I KOTA PALEMBANG. *Tanjak: Sejarah dan Peradaban Islam*, 1(2), 72–81. <https://doi.org/10.19109/tanjak.v1i2.9377>