

INTISARI

Cheek biting merupakan kebiasaan rongga mulut yang dikaitkan dengan kelompok *Body Focused Repetitive Behavior*. *Cheek biting* yang berkelanjutan memberikan dapat dampak buruk seperti munculnya lesi oral dan gangguan temporomandibular. Terapi intervensi perilaku dapat membantu mengurangi terjadinya suatu kebiasaan buruk. Teknik *decoupling* dengan *progressive muscle relaxation* merupakan intervensi perilaku yang dikolaborasikan dengan latihan relaksasi yang diduga efektif mengurangi gejala *cheek biting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *decoupling* dengan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kebiasaan *cheek biting*.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *before and after with control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan 27 subjek penelitian. Subjek dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol (13) dan perlakuan (14). Kuesioner Massachusetts General Hospital-Hair Pulling S dengan variabel *cheek biting* diberikan untuk menguji tingkat keparahan *cheek biting* berdasarkan persepsi subjek. Kuesioner diberikan sebagai *pre-test* dan *post-test* dan kemudian diolah dengan menghitung total skor. Keparahan *cheek biting* masing-masing kelompok dianalisis menggunakan *t* berpasangan, sedangkan untuk membandingkan penurunan keparahan *cheek biting* antar kelompok menggunakan *t* tidak berpasangan.

Hasil uji statistik *t* berpasangan menunjukkan adanya perbedaan signifikan dari perbandingan keparahan *cheek biting pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol dan perlakuan, masing-masing 0,003 dan 0,021 ($p < 0,05$). Namun, berdasarkan uji *t* tidak berpasangan didapatkan perbandingan penurunan keparahan *cheek biting* antar kelompok tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,064 ($p > 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu teknik *decoupling* dengan *progressive muscle relaxation* mampu secara signifikan menurunkan kebiasaan *cheek biting*. Edukasi secara signifikan juga mampu menurunkan kebiasaan *cheek biting*. Perbandingan antara *decoupling* dengan *progressive muscle relaxation* dan edukasi pada penurunan keparahan *cheek biting* tidak memiliki perbedaan yang bermakna.

Kata kunci : *Cheek biting, decoupling, progressive muscle relaxation*, terapi perilaku.

ABSTRACT

Cheek biting is an oral habit and also associated with the *Body Focused Repetitive Behavior disorders* can result oral lesion and temporomandibular disorder. Behavioral intervention is currently an alternative procedure to reduce bad habit. Decoupling with progressive muscle relaxation is a behavioral intervention in collaboration with relaxation exercise that might be effective at reducing cheek biting symptoms. The aim of this study is to determine the effect of decoupling in collaboration with progressive muscle relaxation in reducing cheek biting habit.

This research is a quasi experimental with before and after with control design. The sampling technique was purposive sampling with inclusion and exclusion criteria in order to obtain 27 subjects. Subjects were grouped into control (13) and treatment (14) groups. The MGHHS Questionnaire with cheek biting variable was administered to test the severity of cheek biting. The questionnaire was given as pretest and posttest. The total score of each group was analyzed by paired t test, while to compare the total score between groups by using unpaired t test.

Statistical analysis with paired t test showed a significant difference in comparison of severity of cheek biting before and after intervention in each groups. Significance value of control and treatment respectively are 0.003 and 0.021 ($p < 0.05$). However, the comparison of severity of cheek biting between two groups did not show a significant difference. The significance value is 0.064 ($p > 0.05$). The conclusion is decoupling with progressive muscle relaxation can reduce cheek biting habit with significant difference. Education also reduces cheek biting habit with significant difference. There is no significant difference between two decoupling with progressive muscle relaxation and education in reducing severity of cheek biting.

Keyword: cheek biting, decoupling, progressive muscle relaxation, behavior therapy.