



## INTISARI

Pengetahuan, perilaku dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan rongga mulut sangat rendah. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan rongga mulut adalah saliva. Saliva akan berfungsi secara maksimal ketika kecepatan aliran saliva meningkat. Senam wajah dapat menstimulasi sekresi saliva dan fungsi rongga mulut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh senam wajah terhadap kecepatan aliran saliva.

Penelitian dilakukan terhadap 30 subjek mahasiswa usia 19-25 tahun yang terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 15 orang. Pertama, subjek menggosok gigi, minum air mineral dan berpuasa selama 1 jam. Kelompok pertama tidak dilakukan senam wajah dan kelompok kedua dilakukan senam wajah. Setelah 1×24 jam, dilakukan penelitian kedua, kelompok pertama dilakukan senam wajah dan kelompok kedua tidak dilakukan senam wajah. Senam wajah dilakukan selama 9 sampai 11 menit dengan melakukan 3 macam gerakan. Analisis hasil penelitian menggunakan uji *Paired T-test*.

Dari hasil analisis data, didapatkan angka signifikansi ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kecepatan aliran saliva kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kesimpulan penelitian ini adalah senam wajah dapat meningkatkan kecepatan aliran saliva.

**Kata kunci:** senam wajah, kecepatan aliran saliva, program kesehatan rongga mulut



## ABSTRACT

Knowledge, behavior and public awareness of oral health is very low. One of the oral health factors is saliva. Saliva will work maximally when the salivary flow rate increases. Facial exercise can stimulate salivary secretion and oral cavity function. The main purpose of this study is to find out the effect of facial exercise to the salivary flow rate.

The study was conducted on 30 students aged between 19 to 25 years old that consist of 15 men and 15 women. Subjects were divided into 2 groups of 15 people. First, the subject brushed his teeth, drank water, and fasted for an hour. The first group did not do any facial exercise and the second group performed a facial exercise. The second study was conducted after 1×24 hours. The first group performed facial exercise and the second group did not do any facial exercise. Facial exercise was performed for 9 to 11 minutes by doing 3 kind of movements. The result was analyzed by using *Paired T-test*.

The data analysis results a significance number ( $p < 0,05$ ) which shows a difference between the salivary flow rate of the control group and the treatment group. This study concludes that a facial exercise can increase salivary flow rate.

**Keywords:** facial exercises, saliva flow rate, oral health care program