

Sempurnakan dengan Siwak

by Taufan Bramantoro

Submission date: 12-Nov-2020 05:59AM (UTC+0800)

Submission ID: 1443277438

File name: ebook_wakaf_Siwak_Sempurnakan_dengan_Siwak.pdf (3.51M)

Word count: 9481

Character count: 57429



TAUFAN BRAMANTORO

SEMPURNAKAN
dengan
Siwak

Karena Gigi Sehat Adalah Hak Semua Umat





Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SEMPURNAKAN
dengan
Siwak

Karena Gigi Sehat Adalah Hak Semua Umat

Dr. TAUFAN BRAMANTORO, drg., M.Kes.

*Staf Fakultas Kedokteran Gigi
Universitas Airlangga*



Airlangga
University
Press

■ Pusat Penerbitan dan Percetakan
Universitas Airlangga

**SEMPURNAKAN DENGAN SIWAK
KARENA GIGI SEHAT ADALAH HAK SEMUA UMAT**

Taufan Bramantoro

©2019 Penerbit **Airlangga University Press**

Anggota IKAPI dan APPTI Jawa Timur

AUP 906/01.20-RK517/11.19

Kampus C Unair, Mulyorejo Surabaya 60115

Telp. (031) 5992246, 5992247 Fax. (031) 5992248 E-mail: adm@aup.unair.ac.id

Layout (Bagus Firmansyah) – Proofreader (Jia Yuuki) – Ilustrasi (Raka Aswanda)
Cover (Erie Febrianto)

Dicetak oleh:

Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip dan/atau memperbanyak tanpa izin tertulis dari
Penerbit sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun.

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Bramantoro, T.

Sempurnakan Dengan Siwak Karena Gigi Sehat adalah Hak
Semua Umat / Taufan Bramantoro. -- Surabaya: Airlangga
University Press, 2019.

xi, 87 hlm.; 23 cm

ISBN 978-602-473-350-6

1. Kesehatan Gigi. I. Judul.

617.601



Daftar Isi

Prakata ix

Ucapan Terima Kasih xi

01

Kesehatan Gigi dan Mulut

Mulut Sebagai Organ Pencernaan Makanan	3
Mengapa Terjadi Masalah Pada Gigi?	6
Keutamaan Menjaga Kesehatan Mulut dan Gigi	10

02

Mengenal Siwak

Pengertian Siwak	19
Tentang Siwak	20
Perkembangan Siwak dalam Perspektif Islam	24

03

Bersiwak Ala Rasulullah

Bersiwak Menurut <i>Fiqh</i>	29
Bersiwak Saat Berpuasa	33
Cara Tradisional Penggunaan Kayu Siwak	34

04

Keajaiban Siwak

Kandungan Kimia <i>Salvadora persica</i>	45
Efek Penggunaan Siwak	49

05


Peran Siwak dalam Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Gigi dan Mulut

Siwak Telah Diakui di Dunia Kesehatan	55
Perilaku Pengguna Siwak	57
Penggunaan Siwak dalam Kegiatan Promotif dan Preventif Kesehatan Gigi	58
Inovasi Penggunaan Siwak	60
Dokumentasi Pengembangan Inovasi Sikat Gigi Siwak	65

Daftar Pustaka	71
----------------	----

Glosarium	77
-----------	----

Indeks	83
--------	----



*“Sesungguhnya telah ada pada (diri)
Rasulullah itu suri tauladan yang
baik bagimu (yaitu) bagi orang
yang mengharap (rahmat) Allah dan
(kedatangan) hari kiamat dan dia
banyak menyebut Allah.”*

(QS. Al-Ahzab: 21)



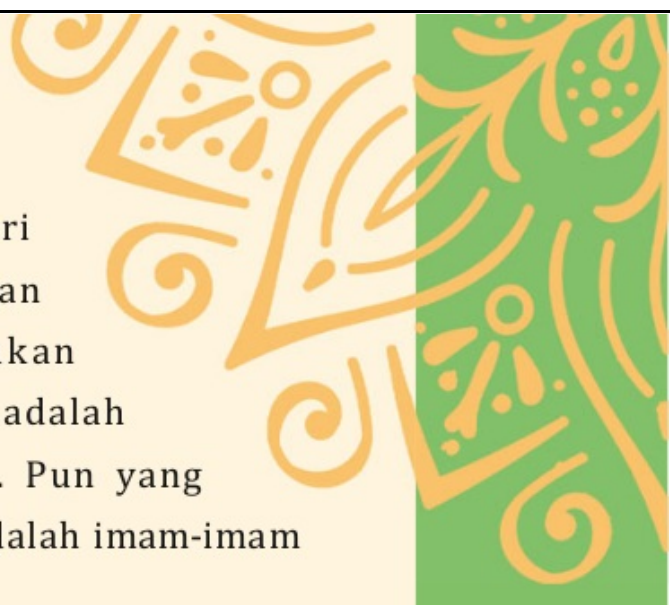


Prakata



Alhamdulillah, atas seizin Allah ﷻ, saat ini, buku “Sempurnakan dengan Siwak: Karena Gigi Sehat Adalah Hak Semua Umat” dapat Anda baca. Penulis bersyukur atas anugerah yang telah Allah berikan sehingga Penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan baik. Sebenarnya keinginan menulis mengenai siwak sudah ada sejak lama. Namun, *qodarullah* baru dapat terselesaikan di bulan September 2019, di waktu yang tepat menurut-Nya.

Penulis pernah membaca sebuah hadis yang menerangkan bahwa Rasulullah ﷺ masih menyempatkan diri untuk bersiwak sebelum beliau meninggal. Hal itu sangat menggugah hati Penulis dan membuat Penulis berpikir, seistimewa itu bersiwak bagi Rasulullah ﷺ. Penulis tidak bisa berhenti memikirkannya.



Setelah itu Penulis mulai mencari tahu berbagai hadis yang berhubungan dengan siwak. Penulis menemukan kebanyakan hadis-hadis tersebut adalah berupa anjuran yang ditekankan. Pun yang menakjubkan yaitu periwayatnya adalah imam-imam dengan sanad yang kuat.

Riset tentang siwak terus Penulis lakukan dan menemukan fakta yang menunjukkan jika masih banyak orang yang tidak menggunakannya. Mungkin hanya sebagian orang di negara tertentu saja, karena masyarakat lebih dominan menggunakan sikat dan pasta gigi konvensional.

Berdasarkan penelitian dari berbagai negara, siwak terbukti memiliki kandungan yang luar biasa, bahan organik yang memiliki manfaat melebihi sikat gigi dan pasta gigi pada umumnya.

Apabila Rasulullah ﷺ menggunakannya, dan keberadaan siwak mudah didapatkan, mengapa tidak kita gunakan saja tanaman ajaib itu? Dengan bersiwak, selain dapat meningkatkan kebersihan serta kesehatan mulut dan gigi, kita juga akan mendapat pahala dari Allah ﷻ. *Insyallah.*

Taufan Bramantoro

Muharram 1441 H



Ucapan Terima Kasih



Penulis berterima kasih atas dukungan banyak pihak, khususnya untuk Ummu Nisa, ananda Annisa Nur Ilmi, dan almarhum ananda Abdurrahman Nur Ihsan. Terima kasih untuk selalu menjadi pengingat bahwa tiada sesuatu yang lebih penting melainkan untuk mengharapkan rida Allah ﷻ dan mencari sebanyak mungkin bekal untuk kehidupan akhirat yang kekal.

Semoga buku ini dapat menjadi pengantar bagi kami sekeluarga untuk berkumpul kembali di akhirat dan bersama-sama bertemu dengan Rasulullah ﷺ yang kami cintai. ³⁵ Akhir kata, semoga buku ini dapat bermanfaat, khususnya bagi para pembaca.

1

*Kesehatan
Gigi dan Mulut*

“

Allah ﷻ telah mendesain mulut kita dengan sangat luar biasa. Selain proses mekanik, di dalam mulut juga terjadi proses pencernaan secara kimiawi.

”



Mulut Sebagai Organ Pencernaan Makanan

Jika kita hendak bertamu, tentu kita tidak mungkin tiba-tiba berada di dalam rumah, bukan? Sama seperti makanan yang masuk ke dalam tubuh kita, mereka harus melalui pintu yang bernama mulut terlebih dahulu.

⁷ Mulut merupakan organ pencernaan yang pertama bertugas ⁴⁰ dalam memproses makanan, hal ini karena di dalam mulut terdapat gigi dan lidah yang berperan sebagai alat pemroses makanan secara mekanik.



Gambar 1.1 Bentuk gigi (Sumber gambar: freepik.com)



Gigi memiliki fungsi untuk menghancurkan dan menghaluskan makanan agar dapat masuk ke usus. Tanpa gigi, manusia akan kesulitan mencerna makanan. Gigi tumbuh di dalam lesung pada rahang dan terdiri dari jaringan keras seperti enamel, dentin, sementum, serta jaringan lunak seperti pulpa.

Enamel atau email gigi adalah substansi paling keras yang berwarna putih kebiruan dan hampir transparan. Di bawah email terdapat dentin yang terdiri atas rongga-rongga berisi cairan. Apabila lubang pada gigi mencapai dentin, cairan di dalamnya akan menghantarkan rangsangan ke pulpa yang selanjutnya akan menghantarkan sinyal rasa sakit ke otak. Pulpa merupakan bagian gigi yang paling lunak dan berisi pembuluh saraf. Sedangkan sementum adalah jaringan bermineral yang mirip tulang dan melapisi akar gigi.

“
7
Air dan lendir
bermanfaat untuk
melumasi rongga mulut
dan makanan
agar mudah ditelan.”

Selain gigi, yang tak kalah penting yaitu lidah, berfungsi untuk membolak-balikkan makanan hingga hancur secara merata dan membantu menelan makanan.



Lidah dibentuk oleh ³otot intrinsik atau otot-otot yang hanya terdapat dalam lidah dan otot ekstrinsik yang salah satu ujungnya memiliki perlekatan di luar lidah, yaitu pada tulang rahang bawah di dasar mulut dan tulang lidah. ⁸Otot-otot tersebut sangat penting dalam proses mengunyah dan mengucapkan kata-kata.

Pada bagian permukaan lidah terdapat selaput lendir yang memiliki papila atau tonjolan-tonjolan kecil yang berfungsi sebagai alat pengecap untuk mengenal rasa manis, asin, asam, dan pahit. ³³Selain itu lidah juga memiliki ⁸ujung saraf perasa yang dapat merasakan panas dan dingin.

Allah ﷻ telah mendesain mulut kita dengan sangat luar biasa. Selain proses mekanik, di dalam ⁶mulut juga terjadi proses pencernaan secara kimiawi. Hal tersebut terjadi karena kelenjar ⁶air liur di dalam mulut menghasilkan saliva (ludah atau air liur) ¹⁶yang mengandung air, lendir, dan enzim ptialin.

Air dan lendir bermanfaat untuk melumasi rongga mulut dan makanan agar mudah ditelan. Sedangkan enzim ptialin bertugas mengubah amilum menjadi maltosa atau karbohidrat yang lebih sederhana.

Saat Anda mengunyah nasi dalam waktu yang cukup lama, apa yang Anda rasakan? ⁷Nasi tersebut terasa agak manis, bukan? Hal tersebut terjadi karena sebagian amilum pada nasi terurai



menjadi maltosa yang rasanya agak manis. Rasa manis tersebut terdeteksi oleh lidah sehingga kita bisa merasakannya.

Mengapa Terjadi Masalah Pada Gigi?

Hidup dengan sehat adalah impian semua orang, termasuk memiliki gigi yang bersih dan kuat. Lalu, mengapa bisa terjadi masalah pada gigi? Tentu banyak sekali penyebabnya.

Berikut ini adalah tiga kebiasaan yang sering terjadi sehingga menyebabkan gigi mengalami kerusakan.

1. Kebiasaan menyikat gigi yang kurang tepat

Gigi lebih rentan mengalami karies atau penyakit pada jaringan keras gigi ketika karbohidrat dalam makanan



Gambar 1.2 Nyeri pada gigi (Sumber gambar: freepik.com)



10

tersisa di sela-sela gigi. Oleh karena itu, sangat penting membersihkan gigi untuk menyingkirkan dan mencegah pembentukan plak yang merupakan awal mula karies dan penyakit lainnya.

27

Sisa-sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi dan tidak dibersihkan dengan baik, mengakibatkan terjadinya akumulasi plak. Plak yang melekat di permukaan gigi dan jaringan sekitar gigi mengandung kumpulan bakteri.

Bakteri yang bereaksi dengan gula dalam makanan selanjutnya akan menghasilkan asam yang dapat mengerosi permukaan gigi sehingga gigi menjadi rawan rusak. Apabila kerusakan gigi tidak ditangani dengan baik, bukan hal yang mustahil jika kerusakan menyebar dan menyebabkan gangguan pada gusi dan mulut.

Kita sering menghubungkan sakit gigi sebagai akibat dari memakan makanan manis seperti cokelat atau lainnya. Padahal sebenarnya rasa sakit tersebut merupakan akibat dari kelalaian kita dalam membersihkan gigi dengan tepat.

39

Jika sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi tidak segera dibersihkan, mereka akan bereaksi dengan enzim, bakteri, kuman, asam basa, dan semua penghuni yang ada di dalam mulut. Reaksi itulah yang nantinya menyebabkan kerusakan



pada gigi hingga menimbulkan infeksi dan rasa nyeri timbul masalah lainnya yang semakin merugikan diri kita.

¹⁴ Proses terjadinya penguraian atau pembusukan makanan membutuhkan waktu yang tidak sebentar sehingga kita harus memotong proses tersebut dengan menggosok gigi secara teratur. Oleh karena itu, masalah mulut dan gigi akan berkurang dan hilang, atau justru kita tidak perlu mengalaminya.

2. Kebiasaan mengunyah di satu sisi

Anda memiliki kebiasaan mengunyah makanan hanya di satu sisi, padahal kondisi gigi sehat? Entah itu di sisi kanan atau hanya di sisi kiri? Alangkah baik jika kebiasaan ini segera dihilangkan. Tidak perlu panik jika mengalami kesulitan untuk menghentikan kebiasaan ini. Perlahan-lahan saja, yang penting Anda berupaya melakukannya setiap kali mengunyah makanan, Penulis yakin suatu saat nanti Anda akan terbiasa.

Kebiasaan mengunyah makanan di satu sisi, jika dibiarkan terus menerus dapat mengakibatkan kelainan pada sendi rahang. Selain itu, ketidakseimbangan beban pengunyahan yang dialami oleh salah satu sisi dapat menyebabkan kondisi gigi yang jarang digunakan untuk mengunyah akan terlihat lebih kotor dan muncul karang gigi. Hal ini terjadi karena



dalam proses mengunyah sebenarnya juga terjadi proses pembersihan gigi.

3. Kebiasaan menggigit benda keras

Gigi dapat terkikis ketika sering digunakan untuk menggigit dan mengunyah benda-benda keras, seperti permen dan batu es. Ada pula yang memiliki kebiasaan menggigit kuku, menyobek bungkus plastik makanan, dan membuka tutup botol dengan gigi. Kebiasaan ini tidaklah baik. Gigi memang berfungsi untuk menggigit dan mengunyah, tetapi tidak untuk benda-benda keras tersebut.

Gigi yang biasa digunakan untuk menggigit benda keras, perlahan permukaannya akan terkikis dan dapat menyebabkan keretakan pada struktur gigi, bahkan mahkota gigi bisa patah dan memerlukan penambalan. Biaya pengobatan dan perawatan gigi ke dokter tidaklah murah, untuk itu sebaiknya kita menghilangkan kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan gigi.

Selain kebiasaan menggigit benda keras, pola makan lainnya yang tidak tepat juga akan memengaruhi kesehatan mulut dan gigi kita. Apabila kita memiliki kebiasaan ¹⁰ makan atau minum panas dan dingin secara bersamaan atau dalam rentang waktu singkat, misalkan Anda memesan bakso panas



10

dan minuman dingin, kebiasaan ini dapat menyebabkan kerusakan pada gigi.

Sebaiknya, setelah makan makanan panas, berikan jeda terlebih dulu untuk meminum minuman dingin. Atau netralkan terlebih dulu rasa panas di dalam mulut dengan minum air putih biasa sebelum minum hidangan dingin.

Keutamaan Menjaga Kesehatan Mulut dan Gigi

Dalam ilmu kesehatan yang diajarkan oleh Rasulullah ﷺ, kita telah mengenal istilah *thibbun nabawi* (الطب النبوي). Istilah ini diperkenalkan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziah, seorang ulama besar sekaligus dokter di zamannya, di dalam kitab *Zaadul Ma'ad*.

Dalam bahasa Arab, *thibb* berasal dari kata *thabba-yathubbu-thabban* yang memiliki makna kemahiran, memperbaiki, dan mengobati. Dari akar kata yang sama, *thabib* berarti pelaku yang mengobati atau dokter sehingga *thibbun nabawi* secara bahasa berarti pengobatan nabi.

“
Tidak hanya mengajarkan tentang beribadah,
bermuamalah, dan bersikap terhadap sesama,
Rasulullah ﷺ bahkan juga
mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan.

”



4 Ibnu Qayyim Al-Jauziah memaknai *thibb* secara istilah sebagai ilmu untuk mengetahui kondisi tubuh manusia dari aspek kesehatan. *Thibbun nabawi* yang merupakan ilmu kesehatan ala Nabi Muhammad ﷺ, tidak hanya memuat tuntunan mengobati penyakit, tetapi juga mengajarkan kepada kita mengenai pola hidup sehat sebagai langkah preventif (pencegahan) agar kesehatan kita senantiasa terjaga.

4 Beliau juga menyampaikan bahwa kemujaraban *thibbun nabawi* akan dirasakan manfaatnya apabila kita menerima dan meyakini Allah ﷻ akan memberikan kesembuhan. Oleh karena itu, pengobatan *thibbun nabawi* hanya akan berdampak jika jiwa dan pikiran kita baik, sebagaimana pengobatan dengan Alquran yang dapat dirasakan saat jiwa kita meyakininya.

Pengertian *thibbun nabawi* mengacu kepada semua perkataan, pengajaran, dan tindakan Rasulullah ﷺ yang berkaitan dengan pencegahan dan pengobatan suatu penyakit. Sumber yang dijadikan rujukan *thibbun nabawi* adalah Alquran, hadis sahih, dan *atsar* yang diriwayatkan sesuai kaidah di dalam ilmu hadis.

Atsar merupakan segala sesuatu yang datang selain dari Rasulullah ﷺ, yaitu para sahabat, *tabi'in*, atau generasi setelah mereka.



Allah ﷻ berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (٢١)

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.” (QS. Al-Ahzab: 21)

Dalam ayat tersebut, Allah ﷻ telah menyatakan bahwa Rasulullah ﷺ merupakan teladan sempurna dalam semua aspek kehidupan. Tidak hanya mengajarkan tentang beribadah, bermuamalah, dan bersikap terhadap sesama, Rasulullah ﷺ bahkan juga mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan, termasuk kesehatan mulut dan gigi.

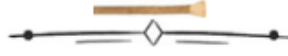
Betapa Islam adalah rahmat bagi seluruh alam. Sebagai seorang mukmin, kita tidak bisa mengabaikan kesehatan karena dalam hal kebersihan gigi saja sangat diperhatikan oleh Rasulullah ﷺ.

Ada sebuah hadis tentang siwak yang membuat Penulis kagum hingga hari ini.



حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ يُونُسَ عَنْ عُمَرَ بْنِ
سَعِيدٍ قَالَ أَخْبَرَنِي ابْنُ أَبِي مُلَيْكَةَ أَنَّ أَبَا عَمْرٍو ذَكَوَانَ مَوْلَى
عَائِشَةَ أَخْبَرَهُ أَنَّ عَائِشَةَ كَانَتْ تَقُولُ إِنَّ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيَّ أَنَّ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تُوَفِّيَ فِي بَيْتِي وَفِي يَوْمِي
وَبَيْنَ سَحْرِي وَنَحْرِي وَأَنَّ اللَّهَ جَمَعَ بَيْنَ رِيقِي وَرِيقِهِ عِنْدَ
مَوْتِهِ دَخَلَ عَلَيَّ عَبْدُ الرَّحْمَنِ وَبِيَدِهِ السِّوَاكُ وَأَنَا مُسْنِدَةٌ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَأَيْتُهُ يَنْظُرُ إِلَيْهِ وَعَرَفْتُ أَنَّهُ يُحِبُّ
السِّوَاكَ فَقُلْتُ أَخُذْهُ لَكَ فَأَشَارَ بِرَأْسِهِ أَنْ نَعَمْ فَتَنَاوَلْتُهُ فَاشْتَدَّ
عَلَيْهِ وَقُلْتُ أَلَيْتُهُ لَكَ فَأَشَارَ بِرَأْسِهِ أَنْ نَعَمْ فَلَيَّيْتُهُ فَأَمَرَهُ وَبَيْنَ
يَدَيْهِ رَكْوَةٌ أَوْ غُلْبَةٌ يَشْكُ عَمْرُ فِيهَا مَاءٌ فَجَعَلَ يُدْخِلُ يَدَيْهِ فِي
الْمَاءِ فَيَمْسَحُ بِهِمَا وَجْهَهُ يَقُولُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ لِلْمَوْتِ سَكْرَاتٍ
ثُمَّ نَصَبَ يَدَهُ فَجَعَلَ يَقُولُ فِي الرَّفِيقِ الْأَعْلَى حَتَّى قُبِضَ
وَمَالَتْ يَدُهُ

“Telah menceritakan kepadaku Muhammad bin ‘Ubaid: telah menceritakan kepada kami ‘Isa bin Yunus dari ‘Umar bin Sa’id, dia berkata: telah mengabarkan kepadaku Ibnu Abu Mulaikah bahwa Abu ‘Amru Dzakwan budak ‘Aisyah telah mengabarkan kepadanya bahwa ‘Aisyah pernah berkata: “Di antara nikmat yang Allah berikan kepadaku adalah bahwa Rasulullah ﷺ diwafatkan di rumahku, pada hari giliranku dan beliau pada waktu itu



*berada di antara dagu dan leherku. Dan sesungguhnya Allah telah menyatukan air liurku dengan air liur beliau ketika beliau wafat. Pada waktu itu Abdurrahman masuk ke rumahku seraya membawa siwak. Sedangkan aku pada waktu itu lagi bersandar kepada Rasulullah ﷺ. Kemudian aku melihat beliau melihat kepadanya. Aku tahu kalau beliau menyukai siwak. Maka aku katakan kepada beliau: 'Aku ambikkan untukmu.' Beliau memberi isyarat dengan mengangguk. Lalu aku berikan kepada beliau. Namun siwak itu terasa kasar bagi beliau. Maka aku katakan: 'Aku lembutkan siwaknya.' Beliau pun mengangguk. Lalu aku menghaluskannya. Setelah itu aku berikan kepada beliau. Di antara kedua tangan beliau ada sebuah kaleng atau ember kecil—Umar merasa ragu—di dalamnya ada air. Lalu beliau memasukan kedua tangannya ke dalam kaleng tersebut lalu mengusapkannya ke wajah beliau seraya berkata: *Laa ilaaha Illallah* sesungguhnya kematian itu memiliki sekarat (mabuk). Kemudian beliau menegakkan tangannya seraya berkata: *Arrafiiqul A'laa* hingga beliau meninggal dan tangannya pun terjatuh lemas." (Hadis riwayat Bukhari)*

Dalam hadis tersebut dapat kita pahami bahwa Rasulullah ﷺ sangat menyukai bersiwak dan telah menjadi kebiasaan beliau semasa hidup, bahkan hal tersebut adalah hal terakhir yang beliau lakukan sebelum wafat.



Diriwayatkan dari Abdullah bin Abbas *radhiyallahu 'anhu* bahwa Rasulullah ﷺ bersabda,

السِّوَاكَ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِّ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ

“*Siwak itu membersihkan mulut dan mendatangkan rida Allah.*”
(Hadis riwayat Bukhari dan Baihaqi)

Siwak merupakan *thibbun nabawi* dan dapat menjadi sebab yang mendatangkan rida Allah ﷻ serta menjadikan kita giat beribadah, seperti salat, membaca Alquran, berzikir, dan kegiatan baik lainnya.

Anjuran bersiwak menjadi salah satu alasan mengapa menjaga kesehatan mulut dan gigi sangat penting, khususnya bagi umat muslim. Semoga Allah ﷻ memudahkan kita dalam menghidupkan sunah Rasulullah ﷺ dan memasukkan kita ke dalam golongan orang-orang yang dirahmati-Nya.

2

*Mengenal
Siwak*

“

“Dengan semakin majunya teknologi, siwak dikenal karena faktor kesehatan terkait beragam kandungan yang dimiliki dan manfaat yang dapat diperoleh setelah menggunakannya secara rutin.”

”



Pengertian Siwak

Apa yang pertama kali terlintas dalam benak Anda saat mendengar kata siwak? Apakah potongan kayu yang salah satu ujungnya tampak seperti kuas? Yuk, mari kita berkenalan dengan siwak di bab ini.



Gambar 2.1 Kayu Siwak (Sumber gambar: yonilife.com)



Siwak (السواك) atau miswak (المسواك) menurut bahasa berasal dari kata *saukun*, yang berarti condong atau bergerak. Sedangkan menurut istilah, siwak adalah pemakaian dahan atau semisalnya untuk menyikat gigi dengan tujuan membersihkan gigi dari kotoran-kotoran yang menempel padanya.

Bersiwak sangat dianjurkan bagi seorang muslim, terutama bersiwak dengan menggunakan sesuatu yang bersifat kasar dan mampu membersihkan gigi serta menghilangkan bau mulut yang tidak sedap.

Bersiwak bisa dilakukan dengan dahan kayu arak, zaitun, dan lainnya. Namun, sebaiknya tidak menggunakan sembarang kayu yang tidak dikenal untuk menghindari risiko kandungan zat yang berbahaya.

Tentang Siwak

Siwak telah ditemukan ribuan tahun yang lalu sebelum nilon atau pasta gigi digunakan. Yang membuat takjub adalah, siwak masih digunakan hingga saat ini karena manfaat ajaibnya sebagai pembersih mulut dan gigi.

“**Penggunaan siwak untuk membersihkan mulut dan gigi menandai awal dari proses evolusi yang hebat.**”



Studi arkeologi di seluruh dunia mengonfirmasi bahwa tindakan membersihkan mulut dan gigi telah dilakukan dengan berbagai cara sejak dulu kala, mulai dari menggunakan tongkat kunyah, ranting, strip linen, tusuk gigi, bulu burung, duri landak, hingga bagian tulang binatang yang tajam.

Penggunaan siwak untuk membersihkan mulut dan gigi menandai awal dari proses evolusi yang hebat, yang dimulai sekitar 3500 SM di Babilonia hingga hari ini telah berkembang menjadi sikat gigi modern.

Terdapat sekitar 182 spesies tanaman yang dapat digunakan sebagai sikat gigi alami. Spesies tersebut berbeda satu dengan lainnya berdasarkan penampilan, aroma, tekstur, dan rasa yang dihasilkan. Tanaman yang paling umum digunakan untuk membersihkan gigi adalah *Salvadora persica*, *Azadirachta indica*, *Olea europaea*, *Acacia Arabica*, *Glycosmis pentaphylla*, dan *Capparis aphylla*.

Sebagian besar kayu siwak tersedia di berbagai negara, dan *Salvadora persica* adalah yang paling populer di seluruh Amerika Selatan, Afrika, Asia, dan negara-negara bagian Timur Tengah. Orang Arab mengenalnya dengan sebutan pohon arak. Bagian *Salvadora persica* yang biasa dimanfaatkan sebagai siwak adalah bagian dahan atau akar.



Salvadora persica populer karena memiliki karakteristik mudah dihancurkan di antara gigi, selain itu dapat diterima secara luas oleh orang-orang di seluruh dunia karena memiliki rasa yang enak, serta tekstur dan efektivitasnya dalam menjaga kebersihan mulut dan gigi.

Kayu siwak memiliki nama yang berbeda di berbagai negara. Dalam bahasa Arab disebut *miswak*, dalam bahasa Aram disebut *qisa*, dalam bahasa Ibrani disebut *qesam*, dalam bahasa Latin disebut *mastic*, dan *koyoji* dalam bahasa Jepang.

Salvadora persica adalah pohon yang kecil dan merupakan sejenis pohon semak belukar. Satu pohon saja tampak seperti hutan karena rantingnya yang lebat. *Salvadora persica* berdaun rimbun dan hijau sepanjang musim serta batangnya pendek dan berwarna cokelat muda.

Salvadora persica memiliki aroma yang sangat aromatik dan rasa yang tajam. Seseorang yang baru pertama menggunakannya mungkin tidak akan tahan dengan aromanya, tetapi jika sering digunakan akan terbiasa dan justru menyukainya. Bunga-bunga yang dihasilkan tanaman ini berwarna hijau hingga kekuningan dan berukuran kecil, buahnya berbentuk tandan dan menyerupai anggur. Mereka sangat toleran terhadap cuaca ekstrem sehingga dapat tumbuh dengan subur di daerah gurun maupun di tanah basah, daerah pesisir, dan di tepi sungai.



Gambar 2.2 *Salvadora persica* (Sumber gambar: plantsystematics.org)

Sebagian besar masyarakat dunia menggunakan siwak disebabkan faktor religi, budaya, dan sosial yang memengaruhinya. Namun, dengan semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, siwak pun semakin dikenal karena faktor kesehatan terkait beragam kandungan yang dimiliki dan manfaat yang dapat diperoleh setelah menggunakannya secara rutin setiap waktu.



Tabel 2.1 ³ **Klasifikasi Taksonomi Tanaman *Salvadora Persica***

Kingdom	<i>Plantae</i>
Divisi	<i>Magnoliophyta</i>
Kelas	<i>Magnoliopsida</i>
Ordo	<i>Brassicales</i>
Famili	<i>Salvadoraceae</i>
Genus	<i>Salvadora</i>
Spesies	<i>Salvadora persica</i>

Perkembangan Siwak dalam Perspektif Islam

Penggunaan alat-alat untuk membersihkan gigi terus mengalami perubahan seiring perkembangan sosial, budaya, dan teknologi. Beraneka ragam peralatan sederhana diciptakan untuk membersihkan mulut dari sisa-sisa makanan agar kesehatan gigi dan mulut tetap terjaga.

“

Penyebaran agama Islam memiliki peran penting dalam memengaruhi penerapan siwak sebagai alat untuk membersihkan gigi.

”

Sebelum kedatangan agama Islam, di beberapa negara di Afrika seperti Sudan, Nigeria, dan Jazirah Arab, ranting dan akar



5

Salvadora persica telah digunakan sebagai alat untuk menjaga kebersihan gigi. Hingga kemudian pada masa Nabi Muhammad ﷺ hadir anjuran untuk menggunakan kayu siwak tersebut sebagai alat untuk menjaga kebersihan gigi dan rongga mulut.

Penyebaran agama Islam memiliki peran penting dalam memengaruhi penerapan siwak sebagai alat untuk membersihkan gigi. Istilah siwak juga semakin terkenal sejak masa kenabian Nabi Muhammad ﷺ sekitar abad 543 masehi. Populasi siwak juga menjadi luas di bawah pengaruh agama Islam.

Dalam agama Islam, kebersihan mulut sangat dihargai karena kebersihan dianggap sebagai tanda keimanan seseorang. Bersiwak menjadi kegiatan penting yang disunahkan karena memiliki aspek yang berkaitan dengan ibadah.

Rasulullah ﷺ menganjurkan penggunaan siwak sepanjang hari, seperti sebelum salat, sebelum makan, sebelum melakukan pertemuan sosial, sebelum memasuki rumah seseorang, hingga sebelum dan setelah bangun tidur.

Islam melalui Rasulullah ﷺ memperkenalkan aktivitas menjaga kebersihan mulut sebagai cara menyenangkan Allah ﷻ dan menganggapnya sebagai bagian dari praktik keagamaan. Melalui anjuran bersiwak, Islam hendak mengajarkan pentingnya memiliki tubuh yang bersih, pikiran yang jernih, dan jiwa yang murni dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari.

3

*Bersiwak Ala
Rasulullah ﷺ*

“

“Selain gigi, siwak juga digunakan pada lidah yang merupakan bagian lain dari rongga mulut yang harus dibersihkan.”

”



Bersiwak Menurut *Fiqh*

Mayoritas ulama berpendapat bahwa hukum bersiwak adalah sunah muakad, bukan sesuatu yang wajib dikerjakan. Namun, bersiwak merupakan anjuran dari Allah ﷻ agar kita rutin menjalankannya, mencintainya, dan mengajak saudara seiman kita untuk melakukannya. Selain karena Allah akan berikan rida-Nya kepada kita, tentu karena beragam manfaat yang dapat kita peroleh dari kegiatan bersiwak.

Hukum sunah untuk bersiwak adalah berdasarkan hadis di bawah ini.

Rasulullah ﷺ bersabda,

لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ

“Kalaulah bukan karena aku khawatir memberatkan umatku, niscaya kuperintah mereka bersiwak setiap akan melaksanakan salat.” (Hadis riwayat Bukhari dan Muslim)

“
Hukum bersiwak adalah sunah muakad.
”



Mengenai waktu bersiwak, ada beberapa waktu utama dianjurkannya bersiwak dan telah dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ di saat beliau masih hidup. Berikut ini adalah waktu-waktu utama tersebut berdasarkan hadis.

1. Sebelum melaksanakan salat

Waktu utama dianjurkan untuk bersiwak yaitu setiap akan melaksanakan salat. Hal ini berdasarkan hadis yang telah disebutkan sebelumnya.

2. Sebelum berwudu

Hadis tentang anjuran bersiwak sebelum berwudu:

لَوْلَا أَنِ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتُهُمْ بِالسِّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ

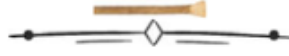
“Seandainya tidak memberatkan umatku, sungguh aku akan memerintahkan mereka bersiwak setiap kali berwudu.” (Hadis riwayat Bukhari)

3. Sebelum salat tahajud

Hadis tentang anjuran bersiwak sebelum salat tahajud:

Dari Hudzaifah *radhiyallahu ‘anhu* berkata,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ
يَتَوَضَّأُ فَأَهُ بِالسِّوَاكِ



“Rasulullah ﷺ senantiasa apabila hendak salat malam (tahajud), beliau membersihkan mulutnya dengan siwak.” (Muttafaqun ‘alaihi, hadis riwayat Bukhari dan Muslim)

4. Sebelum membaca Alquran

Hadis tentang anjuran bersiwak sebelum membaca Alquran:

Dari sahabat Ali *radhiyallahu ‘anhu* bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا تَسَوَّكَ ، ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي قَامَ الْمَلَكُ خَلْفَهُ ، فَتَسَمَّعَ
لِقِرَائَتِهِ فَيَدْنُو مِنْهُ أَوْ كَلِمَةً نَحْوَهَا حَتَّى يَضَعَ فَاهُ عَلَى فِيهِ
فَمَا يَخْرُجُ مِنْ فِيهِ شَيْءٌ مِنَ الْقُرْآنِ ، إِلَّا صَارَ فِي جَوْفِ
الْمَلِكِ ، فَطَهَّرُوا أَفْوَاهَكُمْ لِلْقُرْآنِ

“Sungguh jika seorang hamba bersiwak, kemudian berdiri salat, maka ada seorang malaikat yang berdiri di belakangnya untuk mendengarkan bacaannya. Malaikat itu akan mendekat kepadanya hingga meletakkan mulutnya pada mulut orang tersebut. Dan tidaklah keluar dari mulut orang tersebut berupa bacaan Alquran kecuali akan masuk ke dalam perut malaikat, maka bersihkanlah mulut kalian bila hendak membaca Alquran.” (Hadis riwayat Al-Bazzar, hadis hasan).



5. Sebelum memasuki rumah

Hadis tentang anjuran bersiwak sebelum memasuki rumah:

شُرَيْحُ بْنُ هَانِيٍّ قَالَ : سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا بِأَيِّ شَيْءٍ يَبْدَأُ النَّبِيُّ إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ ؟ قَالَتْ : بِالسِّوَاكِ

Syuraih bin Hani radhiyallahu 'anhu, beliau berkata: "Aku bertanya kepada Aisyah radhiyallahu 'anha: "Apa yang dilakukan pertama kali oleh Nabi ﷺ jika dia memasuki rumahnya?" Beliau menjawab: "Bersiwak". (Hadis riwayat Muslim)

6. Ketika bangun tidur

Hadis tentang anjuran bersiwak ketika bangun tidur:

Hudzaifah bin Al-Yaman radhiyallahu 'anhu mengatakan,

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُورُ فَاَهُ
بِالسِّوَاكِ

"Bila bangun tidur di malam hari, Nabi ﷺ membersihkan mulutnya dengan siwak." (Hadis riwayat Al-Bukhari dan Muslim)

Dari hadis-hadis tersebut, dapat kita ketahui bahwa penggunaan siwak tidak dibatasi hanya dua kali sehari seperti sikat gigi konvensional. Setiap saat kita dianjurkan bersiwak



untuk menjaga kebersihan mulut dan gigi demi menjaga kesehatan jasmani yang berefek pada kesehatan rohani.

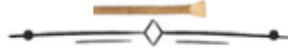
Bersiwak Saat Berpuasa

Saat berpuasa, kita sering ragu untuk menggosok gigi di siang hari karena khawatir tertelan pasta gigi, padahal jika mengikuti sunah Rasulullah ﷺ, bersiwak adalah rutinitas keseharian yang tetap dapat dilakukan di siang hari saat sedang berpuasa. Seperti yang telah disinggung di bagian sebelumnya, inilah salah satu dari sekian banyak keistimewaan kayu siwak yang berbeda dengan sikat gigi biasa.

قَالَ عَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ : رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ مَا لَا أُحْصِي
يَتَسَوَّكُ وَهُوَ صَائِمٌ

“Berkata Amir bin Rabi’ah radhiyallahu ‘anhu: Aku telah melihat Rasulullah ﷺ apa yang tidak bisa aku menghitungnya yaitu bersiwak dan beliau dalam keadaan berpuasa.” (Hadis riwayat Abu Dawud).

“**Bersiwak adalah rutinitas keseharian yang tetap dapat dilakukan di siang hari saat sedang berpuasa.**”



Mayoritas ulama berpendapat bahwa bersiwak dianjurkan bagi orang yang berpuasa, sebagaimana berlaku dalam keadaan yang lain. Terutama ketika akan berwudu atau mendirikan salat, sebelum membaca Alquran, dan ketika memasuki rumah. Pun, ketika sedang bau mulut tidak sedap atau ketika bangun tidur.

Bersiwak saat berpuasa, selain membuat gigi tetap bersih, juga membuat aroma mulut semakin harum di sisi Allah ﷻ.

وَلْخُلُوفُ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ

“Sungguh, bau mulut orang yang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah daripada minyak kasturi.” (Hadis riwayat Bukhari dan Muslim)

Bersiwak saat berpuasa tidak akan merusak amalan puasa. Tidakkah Anda ingin berpuasa dan mendekatkan diri kepada Allah ﷻ dalam keadaan mulut yang bersih dan harum?

Cara Tradisional Penggunaan Kayu Siwak

Penggunaan kayu siwak dapat memberikan hasil yang baik terhadap kebersihan serta kesehatan mulut dan gigi apabila digunakan dengan cara yang tepat, meliputi ukuran panjang, diameter, cara memegang, serta cara menggerakkan siwak tersebut.



Panjang potongan kayu sebaiknya sekitar 15 cm untuk anak-anak dan 20 cm untuk orang dewasa, dengan diameter lebih kurang 1 cm; anjuran ini agar kayu siwak mudah digenggam dan mudah dibawa ke mana saja. Meskipun siwak yang di pasaran dijual dalam berbagai ukuran, sangat penting untuk tetap menyesuaikan panjang dan diameter yang direkomendasikan berdasarkan usia pengguna.

Langkah pertama yang harus dilakukan untuk bersiwak adalah menyiapkan kayu siwak yang masih baru agar teksturnya baik dan seluruh kandungannya masih aktif. Kayu siwak direndam dalam air tawar. Hindari direndam terlalu lama agar tidak merusak bahan-bahan aktif di dalamnya, pun hindari kayu siwak yang terlalu kering karena dapat merusak gusi dan gigi.

Langkah kedua, salah satu ujung kayu dikupas kulitnya agar mudah dihancurkan dengan cara digigit dan dikunyah, hal ini karena sifat tanaman siwak mudah dihancurkan oleh gigi. Setelah serat-seratnya terpisah dan tampak seperti bulu sikat gigi biasa, ujung yang telah lembut tersebut dapat digunakan untuk membantu membersihkan gigi dengan mudah.

Setelah digunakan beberapa kali, kayu siwak dapat diganti dengan yang baru atau memotong bulu siwak sebelumnya dengan mengulang langkah kedua. Sebaiknya setelah digunakan, simpan kayu siwak di tempat yang dapat menjaga kelembapannya,



kemudian mencuci atau membilasnya sebelum digunakan kembali.

Baik kayu siwak maupun sikat gigi biasa, keduanya memang memiliki serat/bulu yang dapat membersihkan permukaan gigi dari plak. Namun, keistimewaan kayu siwak adalah memiliki peran seperti pasta gigi dengan kandungan-kandungan organik yang mampu melindungi mulut dan gigi serta aman apabila tertelan. Sehingga tidak memerlukan tambahan pasta gigi seperti sikat gigi biasa.

Serat kayu siwak harus tegak lurus terhadap permukaan gigi dan dengan lembut digerakkan ke atas dan ke bawah seolah menjauhi gusi. Gerakan bersiwak sebaiknya dimulai dari arah kanan ke kiri seperti yang dilakukan oleh Rasulullah ﷺ.

Memulai sesuatu dari arah kanan adalah kebiasaan Rasulullah ﷺ dan sesuai dengan hadis berikut ini,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ يُعْجِبُهُ التَّيْمُنُ فِي تَنْعَلِهِ وَتَرْجُلِهِ وَطُهُورِهِ وَفِي شَأْنِهِ كُلِّهِ

“Adalah menyenangkan Rasulullah untuk memulai dengan yang kanan ketika memakai sandal, menyisir rambut, ketika bersuci, dan dalam semua keadaan.” (Hadis riwayat Bukhari dan Muslim).



Menyikat dengan tepat secara horizontal dan vertikal memang merupakan hal yang penting. Namun, pengetahuan dan sikap kita mengenai kesehatan mulut dan gigi adalah hal dasar yang lebih penting lagi agar dapat menjaga kebersihan mulut dengan tepat dan meningkatkan kesehatannya. Dengan begitu, potensi mengalami penyakit mulut dan gigi dapat dihindari.

Memastikan menggenggam siwak dengan benar juga penting agar semua permukaan gigi dapat diakses dan dibersihkan dengan nyaman serta gerakan kayu siwak dapat terkontrol di dalam rongga mulut.

Untuk teknik memegang siwak, pada umumnya ada dua cara dasar yang dapat dilakukan, seperti yang dijelaskan dalam jurnal yang ditulis oleh Areej K. Almas dan Khalid Almas (2013) yang berjudul “*Miswak (Salvadora persica Chewing Stick) and Its Role in Oral Health; An Update*”. Dua cara tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Memegang dengan lima jari

Cara pertama yaitu dengan memegang siwak menggunakan lima jari. Posisi keempat jari tangan dilengkungkan menggenggam kayu siwak, dengan jari telunjuk berada paling dekat dengan ujung kayu tersebut (mendekati bulu sikat siwak). Ibu jari menyentuh kayu siwak dengan kuat, begitu pun dengan jari telunjuk di sisi sebaliknya.



Gambar 3.1 Genggaman Lima Jari

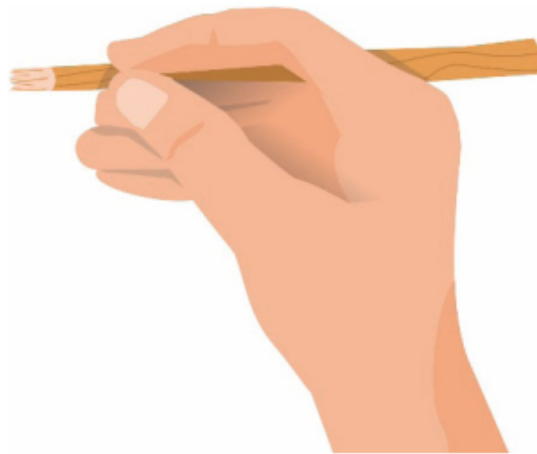
Posisi ibu jari sebaiknya lebih tinggi daripada posisi telunjuk, hal ini dilakukan agar ibu jari dapat mengontrol pergerakan siwak serta membuatnya mempertahankan pegangan dengan kuat. Akses siwak ke seluruh permukaan gigi hanya dapat dijangkau jika pergelangan tangan atau lengan digerakkan sesuai kebutuhan.

2. Memegang dengan tiga jari

31 Cara kedua yaitu posisi kayu siwak berada di antara jari telunjuk dan jari tengah. Sedangkan jari manis dan jari kelingking tetap tergenggam erat menyentuh telapak tangan. Ibu jari bersandar pada sisi yang berlawanan dengan jari telunjuk



dan jari tengah karena ibu jari memegang peran dan posisi yang dominan.



Gambar 3.2 Genggaman Tiga Jari

Gerakan membersihkan gigi diarahkan dari batas ²¹gusi pada permukaan bukal (permukaan gigi yang menghadap pipi) dan lingual (permukaan gigi yang menghadap lidah). Sedangkan gerakan menggosok dari anterior atau gigi bagian depan ke posterior atau gigi bagian belakang dilakukan pada permukaan oklusal (permukaan atas mahkota gigi).

Gerakan menggosok ³⁷harus dilakukan dengan lembut dan hati-hati agar tidak menyebabkan kerusakan jaringan lunak pada rongga mulut.

Selain gigi, siwak juga digunakan pada lidah yang merupakan bagian lain dari rongga mulut yang harus dibersihkan. Hal ini karena lidah dapat menyebabkan bau mulut jika terjadi



penumpukan lapisan putih di dorsum lidah atau bagian lidah paling belakang. Dorsum lidah merupakan bagian yang sulit dijangkau untuk dibersihkan daripada bagian rongga mulut lainnya sehingga area tersebut menjadi area yang disukai beragam bakteri.



Gambar 3.3 Aplikasi siwak pada permukaan bukal/labial, lingual, dan oklusal

Praktik membersihkan lidah telah dilakukan oleh Rasulullah ﷺ semasa beliau hidup. Rasulullah ﷺ sangat bersemangat ketika bersiwak hingga mengeluarkan bunyi dari mulut beliau, seakan-akan beliau hendak muntah. Hal tersebut sesuai dengan hadis berikut ini.



عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : أَتَيْتُ النَّبِيَّ
وَهُوَ يَسْتَاكُ بِسِوَاكٍ رَطْبٍ قَالَ وَطَرَفُ السِّوَاكِ عَلَى لِسَانِهِ
وَهُوَ بِقَوْلٍ أُعْ أُعْ وَالسِّوَاكُ فِي فِيهِ كَأَنَّهُ يَنْهَوُّعُ

“Dari Abu Musa Al-Asy’ari Radhiyallahu ‘anhu berkata: “Aku mendatangi Nabi ﷺ dan dia sedang bersiwak dengan siwak yang basah. Dan ujung siwak pada lidahnya dan dia sambil berkata “Uh-uh”. Dan siwak berada pada mulutnya seakan-akan beliau muntah”. (Hadits riwayat Bukhari dan Muslim).

Ibnu Qayyim Al-Jauziah *rahimahullah* berkata, “Selama siwak digunakan dengan cara yang benar, niscaya dapat membersihkan gigi, memelihara kesehatan lidah, mencegah timbulnya lubang pada gigi, mengharumkan bau mulut, serta banyak manfaat lain pada siwak.”

Selain itu, siwak dapat mengharumkan mulut, menguatkan gusi, membantu proses pencernaan, menjernihkan suara, menggiatkan dalam membaca Alquran, berzikir, dan mendirikan salat. Siwak juga dapat menghilangkan kantuk, mendatangkan rida Allah, dan memperbanyak kebaikan.

4

*Keajaiban
Siwak*

“

“Salvadora persica diberkahi dengan sifat dapat menghentikan potensi pertumbuhan bakteri yang menyebabkan penyakit periodontal dan karies gigi.”

”



Kandungan Kimia *Salvadora persica*

Bukan tanpa sebab mengapa hadir anjuran bersiwak dari Rasulullah ﷺ, *thibbun nabawi* memang memiliki keistimewaan tersendiri karena bersumber dari Allah ﷻ melalui wahyu kenabian dan kesempurnaan akal yang dimiliki oleh Rasulullah ﷺ.

Berdasarkan berbagai penelitian dari berbagai negara, siwak yang berasal dari tanaman *Salvadora persica* ditemukan memiliki beragam unsur alami yang penting untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi. Padahal di zaman Rasulullah ﷺ belum ada penelitian secanggih hari ini.

Saat kita menggosokkan siwak berulang kali pada gigi, getah segar akan keluar dan menghasilkan efek antikariogenik, yaitu suatu efek yang mencegah berkembangnya bakteri perusak gigi.

Kandungan fluoridanya membantu memerangi karies dan aman apabila digunakan oleh anak-anak sehingga tidak perlu khawatir tertelan pasta gigi berflourida secara berlebihan.



Siwak tidak membutuhkan pasta gigi seperti sikat gigi konvensional karena siwak memiliki efek pasta gigi yang didapat dari konsentrasi silika dan sulfur. Dua konsentrasi tersebut akan bekerja bersama dengan sejumlah tanin dan konsentrasi natrium klorida.

Silika akan membantu menghilangkan plak dan noda dari permukaan gigi, sedangkan tanin membantu menghambat kerja enzim glukosiltransferase yang dihasilkan oleh bakteri penyebab gingivitis atau penyakit radang gusi.

Kandungan kalsium dalam siwak akan bercampur dengan air liur yang dalam bahasa kedokteran disebut saliva dan akan membantu meningkatkan remineralisasi pada email gigi. Lapisan resin tipis juga akan terbentuk pada email yang akan melindungi gigi dari karies, sedangkan vitamin C pada siwak akan bekerja membantu penyembuhan dan perbaikan jaringan.

Kandungan klorida yang tinggi bekerja memperlambat pembentukan kalkulus atau karang pada gigi, sementara minyak esensial yang terkandung di dalam siwak akan memberikan sensasi rasa pedas ringan yang berguna membantu merangsang produksi saliva.

Saliva tak hanya berfungsi untuk membantu proses pengunyahan dan pencernaan, saliva juga melindungi gigi dengan membantu mencegah karies, mengatur derajat keasaman



(pH) pada rongga mulut, serta mencegah bakteri berkembang tak terkendali yang dapat merugikan mulut dan gigi.

Salvadora persica atau siwak merupakan tanaman yang tak hanya mampu membersihkan mulut dan gigi, lebih dari itu, siwak juga dapat berfungsi sebagai alat yang efektif bagi penderita trauma rahang atau sendi temporomandibular, seperti yang telah dijelaskan dalam jurnal ilmiah yang ditulis oleh Husain dan Khan (2015:153) yang berjudul *Miswak: The Miracle Twig*.

Bersiwak juga mencegah kebiasaan buruk, seperti mengisap jempol pada anak-anak dan kebiasaan merokok pada orang dewasa serta membantu perkembangan gigi saat tahap erupsi.

Tahap erupsi merupakan suatu proses pergerakan gigi yang dimulai dari tempat pembentukan gigi di dalam tulang alveolar hingga menembus gingiva dan mencapai oklusal.

Selain itu, bersiwak juga dapat meningkatkan nafsu makan dan membantu saluran pencernaan dalam pengaturan pergerakan peristaltik. Kandungan alami *Salvadora persica* diperinci dalam Tabel 4.1.



Tabel 4.1 Gambar Kandungan dan Peran Siwak

Zat Kimia	Peran
Fluorida	sebagai antimikroba, berperan untuk mencegah karies.
Vitamin C	berperan untuk mengatasi masalah pada mulut.
Silika	berperan untuk menghilangkan noda dan plak.
Asam tanat	sebagai antimikroba, berperan mengurangi <i>Candida albican</i> .
Belerang	sebagai bakterisida, berperan mengurangi jumlah bakteri
Sodium bikarbonat	berperan sebagai bahan pembersih gigi
Kalsium	berperan menghambat demineralisasi dan meningkatkan remineralisasi.
Alkaloid (<i>salvadorine</i>)	sebagai bakterisida, berperan memberi efek stimulasi pada gusi.
Minyak esensial	sebagai antiseptik, berperan mendisinfeksi rongga mulut
Benzylisothiocynate	berperan mencegah genotoksik (kerusakan DNA) dan senyawa karsinogenik (senyawa pemicu kanker)
Resin	berperan membentuk lapisan pada permukaan email sehingga membuat gigi tahan terhadap serangan karies.
Klorida	mencegah pengendapan kalkulus pada permukaan gigi, menghambat demineralisasi dan meningkatkan remineralisasi.

(Sumber data tabel: Almas & Almas, 2013)



Efek Penggunaan Siwak

Apabila kita menggunakan siwak sebagai alat untuk membersihkan mulut dan gigi, ada beberapa efek yang akan kita dapatkan dan kita rasakan perubahannya, bahkan memberikan dampak yang baik untuk jangka panjang. Tiga di antara efek penggunaan siwak adalah sebagai berikut.

1. Efek Antimikroba

Allah ﷻ telah menciptakan pohon siwak dengan manfaat yang sempurna. *Salvadora persica* diberkahi dengan sifat dapat menghentikan potensi pertumbuhan bakteri yang menyebabkan penyakit periodontal dan karies gigi, tentu efek ini akan terasa apabila kita rutin menggunakannya sebagai alat mekanik pembersih mulut dan gigi.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hassan Suliman Halawany (2011:65) dari King Saud University dalam jurnalnya yang berjudul “*A Review on Miswak (Salvadora persica) and Its Effect on Various Aspect of Oral Health*” tercatat bahwa ekstrak air dari *Salvadora persica* atau siwak memiliki efek menghambat pertumbuhan *Candida albicans* dan juga memiliki efek antimikroba yang kuat pada pertumbuhan *Streptococcus sp.* serta *Staphylococcus aureus*.

Sementara berdasarkan studi Fayez Niazi, dkk. (2016) dalam *European Journal of Dentistry* yang berjudul “*Role of Salvadora*



persica chewing stick (miswak): A natural for holistic oral health" menyebutkan bahwa *Salvadora persica* memiliki efek antimikroba terhadap *Enterococcus faecalis*, *Porphyromonas gingivalis*, *Actinobacillus*, *Haemophilus influenza*, dan *S. mutans*.

Disebutkan pula bahwa ekstrak yang diperoleh dari akar siwak memiliki sifat antimikroba yang lebih baik daripada bagian lain dari tanaman *Salvadora persica*. Tanaman ini dapat menghentikan aktivitas bakteri penyebab karies karena memiliki beragam kandungan antimikroba seperti tiosianat, serta bahan kimia lain seperti natrium klorida, kalium klorida, saponin, dan tanin. Ekstrak siwak juga menunjukkan pengurangan yang signifikan terhadap pertumbuhan bakteri kariogenik.

2. Efek Antiplak

Penyebab utama gingivitis (penyakit radang gusi) dan kondisi periodontal lainnya adalah bakteri yang terakumulasi menjadi plak sehingga sangat penting menjaga kebersihan mulut dan gigi dari akumulasi plak.

Sejumlah penelitian telah mengidentifikasi bahwa silika yang terkandung di dalam kayu siwak memiliki sifat penghambat plak sehingga dapat mencegah karies. Selain itu, silika juga membantu mempertahankan pH agar tetap normal setelah



mendapat gangguan dari mikroorganismenya yang mampu membentuk asam (asidogenik).

Kandungan kalsium dan klorida di dalam kayu siwak juga berperan membentuk media pelindung untuk menghambat bakteri melekat pada permukaan email gigi. Kayu siwak juga memiliki kemampuan untuk menghilangkan plak pada daerah interproksimal atau sela-sela gigi. Sehingga tindakan membersihkan gigi dengan serat-serat siwak lebih efektif menjaga mulut dan gigi daripada serat-serat sikat gigi sintesis pada umumnya.

3. Efek Antioksidan

Kehidupan di era ini memang penuh dengan tantangan, tetapi Penulis meyakini kesadaran akan gaya hidup sehat mulai meningkat, termasuk kesadaran akan pentingnya antioksidan bagi tubuh. Antioksidan merupakan zat yang sangat penting untuk melindungi tubuh dari stres oksidatif radikal bebas.

Stres oksidatif adalah keadaan di mana jumlah radikal bebas yang ada di dalam tubuh tidak seimbang dan melebihi kapasitas pertahanan tubuh sehingga menyebabkan kerusakan pada membran sel, berbagai protein, dan gen, ini tentu dapat meningkatkan risiko serangan penyakit.



Siwak merupakan salah satu tanaman yang memiliki sifat antioksidan. Senyawa antioksidan tersebut bersinergi dengan enzim katalase, perioksidase, dan polifenol oksidase menjadikan siwak sebagai alat organik yang efektif sebagai sumber antioksidan dan meningkatkan kesehatan mulut dan gigi.

Apabila dibanding dengan sikat gigi biasa, siwak memiliki keunggulan dalam beberapa hal. Tabel 4.2 menjelaskan perbedaan tersebut.

Tabel 4.2 Perbedaan antara siwak dan sikat gigi

	Siwak	Sikat gigi
• Sumber	Alami	Sintesis
• Membutuhkan pasta gigi	Tidak	Ya
• Efisiensi	Baik	Baik
• Menstimulasi saliva	Ya	Tidak
• Efek samping	Tidak ada (karena bersifat alami)	Ditemukan kasus keracunan flourida karena pasta gigi yang mengandung flourida

(Sumber: Niazi F, Naseem M, Khurdshid Z, Zafar MS, Almas K., 2016)

5

Peran Siwak dalam Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Gigi dan Mulut

“

“Kesadaran kita dalam menjaga kebersihan mulut dan gigi berpengaruh terhadap kesehatan organ tersebut.”

”



Siwak Telah Diakui di Dunia Kesehatan

Betapa Rasulullah ﷺ memang teladan terbaik, setelah 14 abad lalu beliau menyampaikan anjuran untuk membersihkan mulut dan gigi menggunakan siwak, pada tahun 1986, Organisasi Kesehatan Dunia atau yang dikenal dengan WHO (World Health Organization) merekomendasikan penggunaan siwak untuk membersihkan mulut dan gigi.



Gambar 5.1 Kantor WHO (Sumber: glasdoor.co.in)



WHO mengakui bahwa siwak mengandung bahan yang mampu membunuh bakteri yang berada di mulut dan mencegah terbentuknya karang pada dinding gigi. Siwak juga pembersih yang kuat dan bermanfaat bagi orang yang mengidap diabetes, hal ini disebabkan karena siwak mencegah pendarahan pada gusi.

Sebuah penelitian dari Karolinska Institutet di Swedia juga membuktikan bahwa bersiwak lebih manjur untuk menjaga kesehatan gigi daripada sikat gigi biasa. Para peneliti meneliti 15 pria Arab Saudi berusia 21 hingga 36 tahun. Setelah menjalani pemeriksaan dan diketahui bahwa mereka memiliki plak pada gigi yang cukup parah, mereka pun diminta untuk menjalani pembersihan gigi. Ada yang diminta rutin menyikat gigi hanya memakai siwak dan ada yang rutin menggunakan sikat dan pasta gigi konvensional.

Setelah penggunaan rutin dalam jangka waktu tertentu, hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah dan tingkat keparahan plak gigi pada kelompok pria yang rutin menyikat gigi menggunakan siwak telah berkurang drastis daripada kelompok pria yang menggunakan sikat dan pasta gigi biasa.

Cara kerja siwak sama dengan sikat gigi biasa, yaitu menghilangkan lapisan plak yang menumpuk pada gigi dan membersihkan permukaan gusi secara menyeluruh. Dua hal ini



yang menunjukkan bahwa siwak adalah alternatif pengganti sikat gigi yang lebih terjangkau biayanya bagi penduduk di negara-negara ketiga sehingga tepat apabila WHO merekomendasikan penggunaannya.

Perilaku Pengguna Siwak

Kesadaran kita dalam menjaga kebersihan mulut dan gigi berpengaruh terhadap kesehatan organ tersebut. Selain itu, faktor ketaatan pada agama juga dapat memengaruhi perilaku individu dalam menggunakan siwak. Sesuai ajaran agama Islam, seperti yang telah dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ, siwak adalah alat yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi.

“
Pengguna aktif siwak memiliki frekuensi sakit gigi lebih kecil.
”

Penulis dan beberapa rekan Penulis pernah melakukan penelitian berlokasi di salah satu Pondok Pesantren wilayah Surabaya. Topik penelitian kami adalah gambaran perilaku pengguna miswak (siwak) berdasarkan teori perilaku terencana (*theory of planned behaviour*) di negara dengan populasi muslim terbesar.



Sejumlah 109 siswa pengguna siwak rutin dan sehat jasmani serta rohani. Kami memilihnya secara acak dan meminta mereka menyelesaikan kuisisioner semi terbuka dan tertutup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi kontrol perilaku merupakan faktor kecenderungan yang paling dominan dalam meningkatkan niat dan perilaku pengguna siwak. Artinya, apabila kita merasakan banyak faktor pendukung untuk menggunakan siwak, seperti pengetahuan dan pemahaman keagamaan serta tingkat keimanan, maka kita akan memiliki peluang untuk meningkatkan perilaku pemeliharaan kesehatan mulut dan gigi.

Sebaliknya, jika seseorang memandang siwak sebagai tumbuhan biasa dan ragu-ragu menggunakannya, tidak ada pemahaman bahwa siwak dianjurkan oleh agama, pun kandungan yang tidak lebih dari pasta gigi biasa, maka tidak akan ada peningkatan perilaku pemeliharaan kesehatan mulut dan gigi.

Penggunaan Siwak dalam Kegiatan Promotif dan Preventif Kesehatan Gigi

Masalah kesehatan mulut masih menjadi perhatian sebagai masalah kesehatan masyarakat, khususnya di Indonesia.



Ini membuat banyak pihak terus mencari solusi agar terjadi peningkatan kesehatan mulut dan gigi.

Berbagai alat kebersihan gigi diciptakan dan digunakan untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi, seperti beragam pasta gigi herbal, sikat gigi dengan variasi bentuk pegangan, dan aneka obat kumur. Hingga siwak mulai diperhatikan dan hadir kembali sebagai alternatif alat kebersihan yang terjangkau bagi masyarakat.

Sejarah melalui berbagai literatur telah menunjukkan perubahan sikap terhadap kesehatan gigi dan penting bagi profesional kesehatan untuk mempertimbangkan siwak yang merupakan bagian dari budaya suatu masyarakat agar menjadi alternatif yang patut direkomendasikan sebagai alat untuk meningkatkan kebersihan dan kesehatan mulut dan gigi.

Berbagai penelitian berdasarkan bukti dan uji klinis mengenai penggunaan *Salvadora persica* atau siwak telah mengungkapkan keefektifan dalam tindakan preventif atau pencegahan karies gigi dan penyakit periodontal. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pun telah merekomendasikan penggunaan siwak.

Kemudahan akses mendapatkan siwak, biaya yang terjangkau, kesederhanaan penggunaan, dan manfaatnya yang luar biasa dapat memainkan peran penting dalam kegiatan



peningkatan kebersihan mulut dan gigi kepada seluruh lapisan masyarakat khususnya di negara berkembang, di mana terdapat hambatan ekonomi, kebutuhan hidup yang sulit terpenuhi, dan perawatan gigi yang terbatas untuk masyarakat umum.

Apabila seluruh praktisi kesehatan masyarakat dan dokter gigi di Indonesia bekerja sama dalam memberikan penyuluhan dan pelatihan mengenai penggunaan siwak sebagai alat kebersihan mulut dan gigi menggantikan sikat gigi nilon filamen, tentu akan berdampak pada peningkatan kesehatan mulut dan gigi masyarakat.

Inovasi Penggunaan Siwak

Perkembangan zaman telah membuat masyarakat semakin menyadari manfaat dari bahan-bahan alam, termasuk tanaman *Salvadora persica*. Oleh karena itu, mereka mulai beralih dari sikat dan pasta gigi konvensional dengan hasil inovasi siwak berdasarkan penelitian dan teknologi, demi meningkatkan kebersihan serta kesehatan mulut dan gigi. Berikut ini adalah beberapa hasil inovasi terkait siwak.

2 1. Pasta Gigi dengan Kandungan Siwak

Salvadora persica atau yang kita kenal sebagai siwak telah memiliki kandungan yang serupa pasta gigi. Apabila kandungan pasta gigi pada umumnya—yang mengandung



bahan-bahan kimia—ditambahkan ekstrak siwak maka pasta gigi tersebut akan bercampur dengan bahan alami dari *Salvadora persica* dan meningkatkan manfaat yang bisa didapatkan penggunaannya.

Berbagai merek pasta gigi yang mengandung siwak telah banyak diproduksi dan ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Para penggunaannya pun telah mengakui perubahan yang mereka rasakan pada mulut dan gigi mereka, hal ini disebabkan siwak sangat efektif menghilangkan plak bakteri pada gigi.

“
*Siwak telah memiliki kandungan
yang serupa pasta gigi.*
”

Studi deskriptif maupun eksperimental telah memberikan bukti yang cukup bahwa siwak memberikan manfaat pada jaringan mulut dan membantu menjaga kebersihan mulut dengan baik.

2. Sikat Gigi Siwak

Apakah menggunakan kayu siwak lebih efektif daripada menggunakan sikat gigi modern? Sebenarnya siwak dan sikat gigi, keduanya memiliki fungsi yang sama, yaitu membantu memelihara kebersihan mulut dan gigi, karena sikat gigi



konvensional secara mekanis berfungsi untuk menghilangkan plak. Namun, kedua alat tersebut memiliki variasi dalam aspek-aspek tertentu, seperti yang telah dijelaskan dalam Tabel 4.2 pada Bab 4.

Penggunaan sikat gigi konvensional dalam jangka panjang terbukti memiliki risiko untuk merusak lapisan terluar pada gigi. Berbeda dengan siwak yang aman apabila digunakan dengan cara yang tepat. Oleh karena itu, sangat direkomendasikan untuk penggunaan secara rutin, mengingat efeknya yang menguntungkan bagi kesehatan mulut dan gigi.

Untuk memudahkan beralih dari sikat gigi konvensional ke siwak, Penulis bersama tim telah melakukan penelitian dan menciptakan alat yang memudahkan siapa pun untuk menggunakan dan menyimpan siwak.

Seolah-olah alat tersebut adalah sikat gigi biasa, tetapi bulu sikatnya berasal dari tanaman siwak atau *Salvadora persica*, dan tentu saja alat tersebut tidak memerlukan tambahan pasta gigi yang mengandung banyak bahan kimia.

Kami menamai alat itu dengan sebutan ihsan, sebuah inovasi sikat gigi siwak senyaman sikat gigi biasa. Karena digunakan tanpa pasta gigi, sikat gigi siwak hanya perlu dibilas sebelum dan sesudah digunakan, serta perlu mengganti bulu siwaknya setelah 7 hari penggunaan tanpa mengganti alat penggenggamnya.



Gambar 5.2 Sikat gigi siwak inovasi penulis yang diberi nama ihsan

36

Mengetahui kandungan siwak yang sangat baik untuk kesehatan mulut dan gigi, semoga membantu memudahkan kita semua, termasuk Anda, untuk beralih dari sikat gigi dan pasta gigi biasa dengan bahan organik berupa sikat siwak, sesuai dengan tuntunan dari Rasulullah ﷺ.



Dokumentasi Pengembangan Inovasi Sikat Gigi Siwak



Sikat gigi siwak versi 1.0



Sikat gigi siwak versi 2.0



Sikat gigi siwak versi 2.1



Sikat gigi siwak versi 3.0

CARA BARU

ihсан
BE BETTER. BE IHSAN

BERSIWAK

MISWAK ORGANIC TOOTHBRUSH

Sikat gigi dengan ujung kepala siwak
as comfortable as your ordinary toothbrush

PENGGUNAN MUDAH



PLASTIK ORGANIK

BAHAN AKTIF ALAMI

Siwak (*Salvadora Persica*) memiliki kandungan alami: anti bakteri, anti inflamasi, resins proteksi lapisan luar gigi, essential oils, calcium, natural flouride, chloride, sodium bicarbonate

A review of the therapeutic effects of using miswak (*Salvadora Persica*) on oral health - M.Haque and A.Alsareel, 2015

Developed by TBR innovation cultur



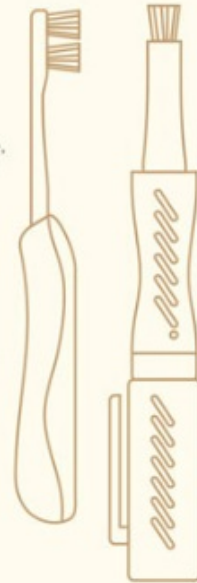
masukan refill siwak ke dalam lubang handle, putar searah jarum jam



bilas siwak saat sebelum dan sesudah digunakan



refill siwak dapat digunakan hingga 7 hari pemakaian





Daftar Pustaka

Buku

Alquran Al-Karim

Al-Katib, A.H. 2017. *Kayu Siwak: Lebih dari Sekadar Odol dan Sikat Gigi*. Sukoharjo: Thibbia.

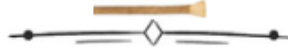
Hidayat, R. dan Tandiari, A. 2016. *Kesehatan Gigi dan Mulut: Apa yang Sebaiknya Anda Tahu?* Yogyakarta: Penerbit Andi.

Sakhi, A. 2018. *Sehat Ala Rasul*. Yogyakarta: Muezza.

Setianingtyas, D. dan Ernawa, A.F. 2018. *Gigi: Merawat dan Menjaga Mesehatan Gigi dan Mulut*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Jurnal

Al-Ghamdi F, Jari N, Al-Yafi D. *Tooth Brushing Behaviour and its Prevalence versus Miswak Usage among the Dental Students*



of the Faculty of Dentistry at King Abdulaziz University. International Dental Journal of Student's Research. January 2015, Volume 2, Issue 4.

Almas, A.K. dan Almas, K. 2013. Miswak (*Salvadora persica* Chewing Stick) and Its Role in Oral Health; An Update. *J Pak Dent Assoc*, 22:255–264.

Almas, K. dan Al-Lafi, T.R. 1995. The Natural Toothbrush. *World Health Forum*, 6:206–210.

Basil, H. 2014. The miswak (*Salvadora persica* L.) chewing stick: Cultural implications in oral health promotion. *The Saudi Journal for Dental Research*, 5:9–13.

Bos, G. 1993. The miswak, an aspect of dental care in Islam. *Medical History*, 37:68–79. doi:10. 1017/S0025727300057690.

Bramantoro, T., Karimah, N., Sosiawan, A *et al.* 2018. Miswak users' behavior model based on the theory of planned behavior in the country with the largest Muslim population. *Dove Press journal: Clinical, Cosmetic and Investional Dentistry*, 10:141–148.

Halawany, H.S. 2012. A review on miswak (*Salvadora persica*) and its effect on various aspects of oral health. *The Saudi Dental Journal*, 24:63–69.



Haque, M.M. dan Alsareii, S.A. 2015. A review of the therapeutic effects of using miswak (*Salvadora persica*) on oral health. *Saudi Med J*, 36(5):530–543. doi: 10.15537/smj.2015.5.10785.

Husain, A. dan Khan, S. 2015. Miswak: The miracle twig. *Arch Med Health Sci*, 3:152–4.

Niazi, F., Naseem, M., Khurdshid, Z., Zafar, M.S. & Almas, K. 2016. Role of *Salvadora persica* chewing stick (miswak): A natural for holistic oral health. *European Journal of Dentistry*, 10(2).

MAJALAH ELEKTRONIK

Kementerian Kesehatan RI. 2018, September. Yuk! Peduli Kesehatan Gigi dan Mulut. MediaKom, 98.

INTERNET

Mediaindonesia.com. 2018. *Kesehatan Gigi Masyarakat Indonesia Mengkhawatirkan*. Diakses dari: <http://mediaindonesia.com/read/detail/195562-kesehatan-gigi-masyarakat-indonesia-mengkhawatirkan>

Republika.co.id. 2016. *Warisan Rasulullah yang Diakui WHO*. Diakses dari: <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-digest/16/10/19/ofafg2313-siwak-warisan-rasulullah-yang-diakui-who>



Hallosehat.com. 2019. *Segudang Khasiat Menyehatkan Siwak, Sikat Gigi Alami Sejak Zaman Nabi*. Diakses dari: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/gigi-mulut/manfaat-siwak-untuk-kesehatan/>

Ncbi.nlm.nih.gov. 2003. *Comparative effect of chewing sticks and tooth brushing on plaque removal and gingival health*. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15643758>

Almanhaj.or.id. 2010. *Siwak*. Diakses dari: <https://almanhaj.or.id/2756-s-i-w-a-k.html>

Republika.co.id. 2017. *Mengenal Pengobatan Thibbun Nabawi*. Diakses dari: <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-digest/17/04/05/onxm52313-mengenal-pengobatan-thibbun-nabawi>

Museumofeverydaylife.org. 2019. *Prison, Suicide, & the Cold-Climate Hog (the sordid history of the toothbrush)*. Diakses dari: <http://museumofeverydaylife.org/exhibitions-collections/previous-exhibitions/toothbrush-from-twig-to-bristle-in-all-its-expedient-beauty/a-visual-history-of-the-toothbrush>

Naturallivingideas.com. 2018. *12 Reasons To Brush Your Teeth With A Miswak Stick*. Diakses dari: <https://www.naturallivingideas.com/miswak-stick/>



Almanhaj.or.id. 2018. *Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam dan Siwak*. Diakses dari: <https://almanhaj.or.id/8526-raslullh-shallallahu-alaihi-wa-sallam-dan-siwak.html>

Rumaysho.com. 2010. *Waktu Utama untuk Bersiwak*. Diakses dari: <https://rumaysho.com/879-waktu-utama-untuk-bersiwak.html>

Muslim.or.id. 2015. *7 Keadaan Dianjurkan untuk Bersiwak*. Diakses dari: <https://muslim.or.id/26789-7-keadaan-dianjurkan-untuk-bersiwak.html>



Glosarium

- Akumulasi** : Pengumpulan; penimbunan; penghimpunan.
- Amilum** : Pati tumbuhan.
- Anterior** : Terletak di depan; lebih dahulu dari.
- Asam** : ²⁹ Zat yang dapat membentuk ikatan kovalen dengan menerima sepasang elektron.
- Bakteri** : ¹ Makhluk hidup terkecil bersel tunggal, terdapat di mana-mana, dapat berkembang biak dengan kecepatan luar biasa dengan jalan membelah diri, ada yang berbahaya dan ada yang tidak, dapat menyebabkan peragian, pembusukan, dan penyakit.
- Basa** : ²⁴ Senyawa yang cenderung menyumbangkan sepasang elektron untuk digunakan bersama-sama dan cenderung menerima proton.



- Bereaksi** : 44 : Perubahan yang terjadi karena bekerjanya suatu unsur (obat).
- Biaya** : 15 : Uang yang dikeluarkan untuk mengadakan (mendirikan, melakukan, dan sebagainya) sesuatu; ongkos; belanja; pengeluaran.
- Botol** : 22 : Wadah untuk benda cair, yang berleher sempit dan biasanya dibuat dari kaca atau plastik.
- Bukal** : : Permukaan gigi yang menghadap pipi.
- Cerminan** : : Bayangan; gambaran.
- Dokter** : 11 : Lulusan pendidikan kedokteran yang ahli dalam hal penyakit dan pengobatan.
- Enzim** : 1 : Molekul protein yang kompleks yang dihasilkan oleh sel hidup dan bekerja sebagai katalisator dalam berbagai proses kimia di dalam tubuh makhluk hidup.
- Jaringan** : 1 : Susunan sel-sel khusus yang sama pada tubuh dan bersatu dalam menjalankan fungsi biologis tertentu.



9

Karbohidrat : Senyawa organik karbon, hidrogen, dan oksigen, terdiri atas satu atau lebih molekul gula sederhana yang merupakan bahan makanan penting dan sumber tenaga (banyak terdapat dalam tumbuhan dan hewan).

Kelainan : Perihal yang menyalahi (atau menyimpang dari kebiasaan); penyimpangan.

2

Kelenjar : Alat tubuh yang menghasilkan getah atau sekret (tertentu).

Kimiawi : Secara atau berkenaan dengan kimia.

Konvensional : Bersifat umum, biasa, lazim.

Kuman : Basil; bakteri.

11

Lidah : Bagian tubuh dalam mulut yang dapat bergerak-gerak dengan mudah, gunanya untuk menjilat, mengecap, dan berkata-kata.

Lingual : Permukaan gigi yang menghadap lidah.

Mahkota gigi : Mahkota gigi atau korona merupakan bagian yang tampak di atas gusi.



- Maltosa** : ⁴³ Disakarida hablur putih yang terbentuk apabila kanji dihidrolisis oleh amilase.
- Menggigit** : Menjepit (mencekam dan sebagainya) dengan gigi.
- Mengunyah** : ² Menghancurkan atau melumatkan (makanan dan sebagainya) dalam mulut dengan gigi; memamah.
- Mulut** : ⁵ Rongga di muka, tempat gigi dan lidah, untuk memasukkan makanan (pada manusia atau binatang).
- Nyeri** : ¹⁹ Berasa sakit (seperti ditusuk-tusuk jarum atau seperti dijepit pada bagian tubuh); rasa yang menimbulkan penderitaan.
- Oklusal** : Permukaan atas mahkota gigi.
- Organ** : ²⁶ Alat yang mempunyai tugas tertentu di dalam tubuh manusia (binatang dan sebagainya).
- Panik** : ²⁵ Bingung, gugup, atau takut dengan mendadak (sehingga tidak dapat berpikir dengan tenang).



- Patah** : ¹ Putus tentang barang yang keras atau kaku (biasanya tidak sampai bercerai atau lepas sama sekali).
- Penambalan** : Proses, cara, perbuatan menambal.
- Pengobatan** : Proses, perbuatan mengobati.
- Permukaan** : ¹ Bidang rata di atas suatu benda (air, laut, bumi, dan sebagainya).
- Plak** : Lapisan tipis pada gigi, biasanya lengket dan tak berwarna, yang terbentuk dari sisa-sisa makanan dan mengandung bakteri.
- Posterior** : Terletak di belakang; lebih kemudian dari (supaya jangan terjadi apa-apa).
- Preventif** : ⁴² Bersifat mencegah (supaya jangan terjadi apa-apa).
- Pتيالin** : Enzim amilase yang terdapat di dalam ludah.
- Rawan** : Mudah menimbulkan gangguan keamanan atau bahaya; gawat.
- Riset** : ⁶ Penyelidikan (penelitian) suatu masalah secara sistematis, kritis, dan ilmiah untuk



meningkatkan pengetahuan dan pengertian, mendapatkan fakta yang baru, atau melakukan penafsiran yang lebih baik.

Saliva : Cairan yang dihasilkan oleh kelenjar ludah; liur.

2
Sendi rahang : Sendi yang paling kompleks dalam tubuh manusia, bertanggung jawab untuk melakukan berbagai macam gerakan rahang bawah seperti maju mundur, ke kiri ke kanan, dan membuka menutup mulut.

12
Senyawa : Zat murni dan homogen yang terdiri atas dua unsur atau lebih yang berbeda dengan perbandingan tertentu, biasanya sifatnya sangat berbeda dari sifat unsur-unsurnya; senyawaan.

15
Struktur : Cara sesuatu disusun atau dibangun; susunan; bangunan.

Terkikis : Sudah atau telah dikikis, telah hilang, telah habis.

Timbul : Muncul (tentang penyakit, pertikaian, perasaan, pikiran, dan sebagainya).



Indeks

Air, 4–5

Alquran, 11, 15, 31, 34, 41, 65

Alternatif, 57, 59

Anjuran, 15

Anterior, 39

Antimikroba, 48–50

Atsar, 11

Bakteri, 7, 40, 44–51, 56, 61, 73, 75

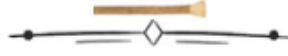
Bangun, 25, 32, 34

Bau, 20, 34, 39, 41

Bukal, 39–40

Dentin, 4

Dorsum, 40



Ekonomi, 60

Eksperimental, 61

Ekstrak, 49–50, 61

Email, 4, 46, 48, 51

Evolusi, 20–21

Fluorida, 45, 48

Gigi, 3–4, 6–9, 12, 15, 20–22, 24–25, 28, 32–39, 41, 44–52,
54–63, 67–68, 72, 74–75, 84

Gusi, 7, 3–36, 39, 41, 46, 48, 50, 56, 74

Hukum, 29

Inovasi, 60, 62–63, 84

Interproksimal, 51

Karies, 6, 44–46, 48–50, 59

Kebersihan, 12, 22, 25, 33–34, 37, 50, 54, 57, 59–61

Konsentrasi, 46

Konvensional, 32, 46, 56, 60–62



Lapisan, 40, 48, 56, 60, 62

Lidah, 3-5, 28, 39-41, 74

Lingual, 39-40

Mekanik, 2-3, 5, 49

Membaca, 15, 31, 34, 41

Memotong Bulu, 35

Minyak Esensial, 46

Mulut, 2-5, 7-9, 12, 15, 20-22, 24-25, 28, 31, 33-34, 36-37,
39-41, 45, 47-52, 54-63, 68, 73-74, 76, 84

Natrium Klorida, 46, 50

Oklusal, 39-40, 47

Pencernaan, 2-3, 5, 41, 46, 47

Penelitian, 45, 50, 56-60, 62, 76

Perilaku Pengguna, 57-58

Periodontal, 44, 49-50, 59

Persepsi, 58

Plak, 6-7, 36, 46, 48, 50-51, 56, 61-62

Posterior, 39



Potongan, 19, 35

Preventif, 58, 75

Pulpa, 4

Radikal Bebas, 51

Salat, 15, 25, 29–31, 34, 41

Saliva, 5, 46, 52

Salvadora Persica, 21–24, 37, 44–45, 47, 49–50, 59–62, 66–67

Sementum, 4

Sendi Rahang, 8

Senyawa, 48, 52

Sikat, 21, 32–33, 35–37, 46, 51–52, 56–57, 59–63, 84

Silika, 46, 50

Siwak, 12, 14, 18–25, 28, 31–41, 45–47, 49–51, 52, 55–63, 68,
69, 84

Stres Oksidatif, 51

Sulfur, 46

Sunah Muakad, 29



Tahajud, 30–31

Tanaman, 21–22, 35, 45, 47, 50, 52, 60, 62

Tanaman, 21

Tanin, 46, 50

Tawar, 35

Teknologi, 18, 23–24, 60

Thibbun Nabawi, 10–11, 15, 45

Tidak Sedap, 20, 34

Tidur, 25, 32, 34

Trauma Rahang, 47

Waktu Utama, 29–30

Zaman, 45, 60



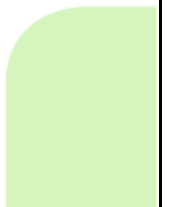
Tentang Penulis

Dr. Taufan Bramantoro, drg., M.Kes.

Lahir di Surabaya pada tanggal 22 Juni 1984. Menempuh S1 Pendidikan Dokter Gigi dan S2 Manajemen Pemasaran dan Keuangan Pelayanan Kesehatan di Universitas Airlangga, kemudian menyelesaikan Program Doktorat Ilmu Kedokteran dan Kesehatan di Universitas Gajah Mada pada tahun 2013–2015.

Penulis merupakan seorang peneliti dan pengajar yang aktif di Departemen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga.

Buku “Sempurnakan dengan Siwak: Karena Gigi Sehat Adalah Hak Semua Umat” merupakan bukunya yang kesembilan. Tujuan penulis dalam menulis buku ini adalah untuk mengenalkan kandungan dan manfaat siwak kepada masyarakat serta ajakan untuk kembali menghidupkan sunah Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam*.



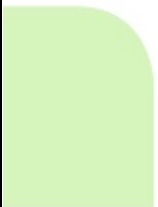


41

Selain itu, buku ini juga diharapkan dapat menjadi karya pendamping dari inovasi sikat gigi siwak yang diciptakan oleh Penulis bersama timnya agar masyarakat menjaga kesehatan mulut dan gigi secara alami sesuai sunnah nabi.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:

taufan-b@fkg.unair.ac.id | tbramantoro@gmail.com



SEMPURNAKAN
dengan
Siwak

Karena Gigi Sehat Adalah Hak Semua Umat



Jauh sebelum hiruk pikuk perkembangan teknologi alat dan bahan pasta dan sikat gigi yang terjadi saat ini, sebuah batang tanaman telah memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Batang tanaman tersebut bernama *Salvadora persica* atau dikenal dengan sebutan kayu siwak.

Sebuah batang kayu yang berukuran kecil tetapi menyimpan manfaat yang sangat besar.

Tidak berlebihan bila kemudian Siwak disebut sebagai salah satu bentuk sarana pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut yang revolusioner dan terus bertahan menjadi revolusioner hingga saat ini.

Sangat disayangkan apabila penggunaan siwak yang memiliki manfaat yang luar biasa justru diabaikan dan semakin ditinggalkan.

Sebongkah demi sebongkah semakin banyak kandungan dan manfaat siwak yang terus terungkap. Sejalan dengan hal tersebut, inovasi Siwak juga terus berkembang menjawab kebutuhan di masyarakat.



Airlangga
University
Press

■ Pusat Penerbitan dan Percetakan
Universitas Airlangga

ISBN 978-602-473-350-6



9 786024 733506

Sempurnakan dengan Siwak

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	kbbi.web.id Internet Source	1%
2	www.scribd.com Internet Source	1%
3	id.scribd.com Internet Source	1%
4	republika.co.id Internet Source	1%
5	id.123dok.com Internet Source	<1%
6	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
7	ailinavidah.blogspot.com Internet Source	<1%
8	vdocuments.site Internet Source	<1%
9	repositori.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
10	belajar-ilmu-kesehatan.blogspot.com Internet Source	<1%
11	eprints.unm.ac.id Internet Source	<1%
12	lienipiehoo.blogspot.com Internet Source	<1%

caramembuatresepcantik.blogspot.com

13	Internet Source	<1%
14	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1%
15	bse.mahoni.com Internet Source	<1%
16	mynewsblogadressrossahulwie.blogspot.com Internet Source	<1%
17	www.halodoc.com Internet Source	<1%
18	www.diedit.com Internet Source	<1%
19	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
20	arifsanjaya45.wordpress.com Internet Source	<1%
21	ilmucutpz.blogspot.com Internet Source	<1%
22	happilyenglishlearning.blogspot.com Internet Source	<1%
23	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1%
24	rykers4.blogspot.com Internet Source	<1%
25	faizqonitah.blogspot.com Internet Source	<1%
26	masriadimhammad.blogspot.com Internet Source	<1%
27	Nur Afrinis, Indrawati Indrawati, Nur Farizah. "Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi Anak Usia Dini", Jurnal	<1%

Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2020

Publication

28	dentj.fkg.unair.ac.id Internet Source	<1%
29	pt.scribd.com Internet Source	<1%
30	swakarya.com Internet Source	<1%
31	hendrafrendbo.blogspot.com Internet Source	<1%
32	kampusdesa.or.id Internet Source	<1%
33	ar.scribd.com Internet Source	<1%
34	desintabioholic.wordpress.com Internet Source	<1%
35	dhika-dgillizz.blogspot.com Internet Source	<1%
36	www.herbaltanamanobat.com Internet Source	<1%
37	id.airadeevaskincare.com Internet Source	<1%
38	myqotesoftheday.blogspot.com Internet Source	<1%
39	forumarkeologi.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
40	trietori.blogspot.com Internet Source	<1%
41	digilib.isi.ac.id Internet Source	<1%

42

sinau-ok.blogspot.com

Internet Source

<1%

43

artikankata.com

Internet Source

<1%

44

serbasejarah.wordpress.com

Internet Source

<1%

45

pecihitam.org

Internet Source

<1%

46

perpustakaan.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 7 words

Exclude bibliography On

Sempurnakan dengan Siwak

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71

PAGE 72

PAGE 73

PAGE 74

PAGE 75

PAGE 76

PAGE 77

PAGE 78

PAGE 79

PAGE 80

PAGE 81

PAGE 82

PAGE 83

PAGE 84

PAGE 85

PAGE 86

PAGE 87

PAGE 88

PAGE 89

PAGE 90

PAGE 91

PAGE 92

PAGE 93

PAGE 94

PAGE 95

PAGE 96

PAGE 97

PAGE 98

PAGE 99

PAGE 100

PAGE 101

PAGE 102

PAGE 103

PAGE 104
