



## Dampak Mengonsumsi Makanan dan Minuman Manis Terhadap Kesehatan Gigi Pada Anak-Anak

Grace Monica<sup>1</sup>, Fransiskus Xaverius Indrasto Aji<sup>2</sup>, Nasywaa Salsabilla Putri<sup>3</sup>, Albert Yeremia<sup>4</sup>, Joy Denes Masala<sup>5</sup>, Muhammad Rafi Guevara Anggoro Prasetyo<sup>6</sup>, Twent Maria Angel Rettob<sup>7</sup>, Cecilia Issabel Hermawan<sup>8</sup>, Ruth Gloria Sianturi<sup>9</sup>, Zaskia Putri Chantika<sup>10</sup>

<sup>1,3,6</sup>Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Kristen Maranatha

<sup>2,4,5,7,8,9,10</sup>Fakultas Hukum dan Bisnis Digital, Universitas Kristen Maranatha

[Grace.Monica@dent.maranatha.edu](mailto:Grace.Monica@dent.maranatha.edu)<sup>1</sup>

### Article History:

Received: 10-10-2024

Revised: 20-10-2024

Accepted: 01-11-2024

**Keywords:** Kesehatan Gigi, Minuman Manis, Anak-anak

**Abstract:** Masalah kesehatan gigi pada anak sekolah dasar menjadi perhatian utama karena kebiasaan yang kurang baik, seperti mengonsumsi makanan manis berlebihan, jarang menyikat gigi dan teknik menyikat gigi yang salah. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan gigi dan mulut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa SD Pribadi terhadap pentingnya menjaga kesehatan gigi melalui pengurangan konsumsi makanan manis dan penerapan teknik menyikat gigi yang baik dan benar. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi teknik menyikat gigi, dan pemberian alat peraga edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai dampak makanan manis terhadap kesehatan gigi serta kemampuan mereka dalam menerapkan teknik menyikat gigi yang benar. Program ini diharapkan menjadi langkah awal dalam menciptakan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan pada siswa sekolah dasar.

© 2025 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

## PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian integral dari kesehatan umum yang memiliki peran penting dalam kualitas hidup seseorang. Anak-anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan gigi, namun mereka juga memiliki potensi tinggi untuk menjadi generasi yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan, terutama kesehatan gigi sejak dini. Hal ini terlihat dari kebiasaan anak-anak yang mengonsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan, minimnya praktik menyikat gigi yang baik dan benar, serta kurangnya pemeriksaan rutin ke fasilitas kesehatan gigi secara berkala. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa Indicator Health Global Goal jika dibiarkan tanpa ada penanganan, akan semakin memperburuk kondisi kesehatan gigi dan mulut pada anak. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, anak-anak usia sekolah dasar mencapai 92,6% dalam kelompok 5-9 tahun. Berdasarkan pengamatan pada SD Pribadi Bandung, ditemukan bahwa sejumlah siswa mengalami masalah gigi seperti karies yang kemungkinan besar disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan minuman manis secara berlebihan dan juga tidak merawat gigi dengan baik dan benar.

Kurangnya edukasi kesehatan gigi yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan anak-anak menjadi salah satu penyebab utama rendahnya kesadaran tersebut. Edukasi yang diberikan di sekolah masih bersifat terbatas dan tidak mendalam, serta belum disampaikan dengan metode yang menarik bagi siswa. Gap yang teridentifikasi adalah belum tersedianya program edukasi kesehatan gigi yang bersifat langsung, interaktif, dan disesuaikan dengan usia anak-anak, khususnya yang menekankan pada dampak konsumsi makanan dan minuman manis terhadap kesehatan gigi. Sebagian besar intervensi kesehatan gigi yang dilakukan selama ini bersifat umum dan kurang menyoroti perilaku spesifik yang berisiko, seperti kebiasaan jajan sembarangan dan menyikat gigi yang tidak tepat. Adapun dampak negatif saat mengonsumsi makanan dan minuman manis pada kesehatan gigi anak-anak yaitu karies gigi. Dampak yang terjadi bila sejak awal sudah mengalami karies adalah selain fungsi gigi sebagai pengunyah yang terganggu, gusi dapat bengkak dan anak juga akan mengalami gangguan dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari, sehingga anak tidak mau makan dan terjadinya kekurangan nutrisi dan berdampak juga terhadap kecerdasan anak. Kekurangan nutrisi juga dapat menyebabkan daya tahan tubuh anak menurun dan anak akan mudah terkena penyakit lainnya.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mahasiswa/i pelaksana berupaya memberikan edukasi langsung kepada siswa sekolah dasar mengenai dampak yang akan terjadi saat mengonsumsi makanan dan minuman manis terhadap kesehatan gigi, serta mengajarkan cara menyikat gigi yang benar. Dengan pendekatan partisipatif dan penyampaian yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar (anak-anak), diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk kebiasaan menyikat gigi yang baik dan benar, serta mendorong kesadaran mereka dalam menjaga kesehatan gigi sejak dini.

## **METODE PELAKSANAAN**

Mitra pengabdian adalah Sekolah Dasar Pribadi, memiliki permasalahan 1) belum sepenuhnya mengetahui cara menyikat gigi yang baik dan benar, 2) belum mengetahui dampak mengonsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan pada kesehatan gigi, 3) memerlukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara menjaga gigi agar tetap baik. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka program ataupun metode yang akan diberikan adalah:

### **1. Cara Pemilihan Responden/Khalayak Sasaran**

Pemilihan responden dalam kegiatan ini didasarkan pada kesesuaian topik dengan karakteristik khalayak sasaran. Mengingat materi yang dibawakan berkaitan dengan bahaya konsumsi makanan manis terhadap kesehatan, maka anak-anak usia sekolah dasar dipilih sebagai responden karena dianggap memiliki keterkaitan yang kuat terhadap kedua topik tersebut. Anak-anak SD cenderung sering mengonsumsi makanan manis dan masih berada dalam tahap pembentukan karakter, sehingga diharapkan pesan yang disampaikan dapat lebih efektif dan berdampak.

### **2. Bahan dan Alat-Alat Spesifik yang Digunakan**

Bahan dan alat-alat spesifik yang digunakan selama kegiatan service learning meliputi: media presentasi dalam bentuk PowerPoint, video edukatif mengenai cara menyikat gigi yang benar, serta alat eksperimen sederhana untuk menunjukkan kandungan gula dalam minuman manis menggunakan media telur sebagai indikator.

### 3. Design Alat

Design alat-alat edukasi yang digunakan dibuat interaktif dan menarik sesuai dengan karakteristik anak-anak usia sekolah dasar. PowerPoint dirancang dengan visual yang penuh warna dan bahasa yang mudah dipahami. Video edukatif dibuat singkat namun informatif dengan ilustrasi yang menyenangkan. Eksperimen dengan telur dirancang untuk memberikan efek visual yang kuat terhadap dampak gula pada zat organik, sehingga lebih mudah dipahami oleh anak-anak.

### 4. Kinerja dan Produktivitas

Kinerja dan produktivitas kegiatan diukur melalui kelancaran penyampaian materi, keterlibatan peserta, serta keberhasilan dalam menjalankan eksperimen. Seluruh anggota tim berperan aktif dalam penyampaian materi dan membantu anak-anak dengan memfasilitasi diskusi. Produktivitas juga tercermin dari antusiasme peserta dalam menyelesaikan tugas yang diberikan serta interaksi yang terjadi selama kegiatan berlangsung.

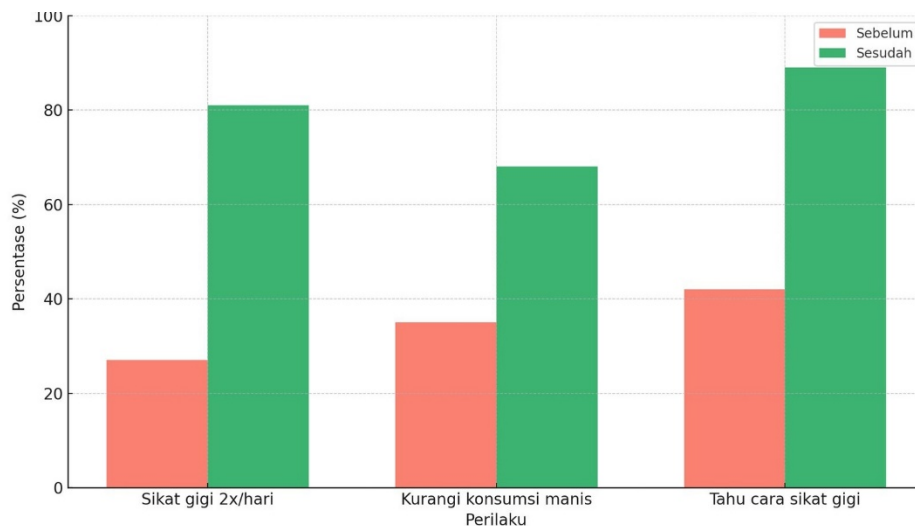
### 5. Cara Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap respons peserta selama kegiatan service learning berlangsung. Selain itu, dilakukan kuis interaktif pada akhir sesi presentasi untuk mengukur sejauh mana pemahaman anak-anak terhadap materi yang telah disampaikan. Tingkat keaktifan dalam bertanya, menjawab pertanyaan, serta partisipasi dalam kegiatan juga dijadikan indikator dalam analisis data. Hasil tersebut dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas metode penyampaian dan penerimaan materi oleh peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa siswi SD Pribadi Bandung terhadap pentingnya menjaga kesehatan gigi dan menanamkan pengetahuan tentang cara menjaga gigi yang baik dan benar melalui beberapa praktik dan juga ruang diskusi yang menarik anak-anak untuk bertanya. Kegiatan ini dilakukan secara partisipatif dan edukatif dengan hasil yang terdokumentasi secara sistematis.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan jarang menyikat gigi. Bahkan sebagian besar dari mereka tidak tau bagaimana cara menyikat gigi yang baik dan benar. Setelah kegiatan edukasi dilakukan, kami memberikan kuesioner kembali terhadap pengetahuan anak-anak sekolah dasar dan terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada perilaku menyikat gigi dan pengetahuan tentang merawat gigi yang baik dan benar. Berikut diagram perbandingan sebelum dan sesudah :



**Gambar 1.** Perubahan perilaku siswa terhadap kesehatan gigi

### Antusiasme dan Pengetahuan Siswa

Dalam kegiatan pengabdian kepada anak-anak sekolah dasar, cukup berdampak kepada mereka. Kegiatan pengabdian ini juga dilakukan dengan sesi diskusi terbuka yang menunjukkan tingginya antusiasme siswa/i untuk mengetahui lebih lanjut mengenai cara menjaga kesehatan gigi dan dampak buruk yang terjadi dalam mengkonsumsi makanan yang manis. Adapun kelompok anak-anak sekolah dasar yang menanyakan pertanyaan seputar kesehatan gigi, antara lain:

1. Apakah kita harus menyikat gigi setiap hari?
2. Apakah yang harus dilakukan setelah mengkonsumsi makanan ataupun minuman yang manis?
3. Apakah yang harus dilakukan jika gigi sudah berlubang dan terasa sakit?
4. Mengapa makanan ataupun minuman yang mengandung rasa manis atau gula dapat merusak gigi?
5. Bagaimana metode ataupun cara yang baik dan benar dalam menyikat gigi/

Metode edukatif yang melibatkan praktik langsung di depan anaka-anak terbukti efektif dalam menanamkan pemahaman kepada mereka. Pada saat sharing time, beberapa anak menceritakan bagaimana keseharian mereka saat menyikat gigi dan mengatakan bahwa mereka belum maksimal dalam menyikat gigi dengan baik dan benar. Beberapa dari mereka juuga tidak tau bahwa makanan manis sangatlah berdampak buruk kepada kesehatan mereka, terutama pada kesehatan gigi dan mulut.

Adapun kegiatan/eksperimen yang dilakukan oleh mahasiswa/i yang sangat menarik perhatian anak-anak untuk ikut mencoba eksperimen ini, yaitu membantu merendam dan melihat perubahan telur yang direndam kedalam berbagai cairan (cuka, soda, gula, air biasa dan lainnya). Kegiatan eksperimen ini kami lakukan dengan memanggil beberapa anak kedepan untuk membantu kami dalam melakukan eksperimen.



**Gambar 2.** Kegiatan Eksperimen

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian pada Sekolah Dasar Pribadi dalam memberikan edukasi mengenai kesehatan gigi pada anak-anak Sekolah Dasar sangat menunjukkan dampak positif secara nyata terhadap perubahan pemikiran dan perilaku siswa dalam menjaga kesehatan gigi mereka dengan cara menyikat gigi secara benar dan mengurangi mengkonsumsi makanan serta minuman manis yang berlebihan. Metode edukatif yang melibatkan praktik langsung terbukti efektif dalam menanamkan pemahaman kepada anak-anak sekolah dasar. Melalui kegiatan ini, semua tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terpenuhi dan sesuai dengan ekspektasi kami.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih diucapkan kepada Universitas Kristen Maranatha dan Direktorat Kemahasiswaan dan Alumni yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dari persiapan hingga pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga diucapkan kepada anggota family 24 yang telah bekerja keras melaksanakan kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Chrismilasari, L. A., Gabrilinda, Y. and Martini, M. (2019) 'Penyuluhan Menggosok Gigi pada Anak Sekolah Dasar Teluk II Banjarmasin', *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan*
- [2] Khayati, Y. N. et al. (2020) 'Edukasi Gosok Gigi yang Baik dan Benar Untuk Anak Balita', *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*
- [3] Pariati, P., & Lanasari, N. A. (2021). Kebersihan Gigi Dan Mulut Terhadap Terjadinya Karies Pada Anak Sekolah Dasar Di Makassar. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 20(1), 49-54
- [4] Sihombing, E. R., & Octavia, E. (2024). Peningkatan Pengetahuan Perawatan Gigi Dan Mulut Anak Sekolah Secara Ceramah, Demostrasi Dan Leaflet. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 39-45.
- [5] Wijayanti, H. N. (2023). Edukasi kesehatan gigi dan mulut dalam upaya meningkatkan kesehatan gigi pada anak sekolah dasar. *Room of Civil Society Development*, 2(4), 153-160.