

Penyuluhan Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Sekolah Dasar

Machrumnizar Machrumnizar¹, Suriyani Tan^{2*}

^{1,2}Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

^{1,2}Pusat Studi Infeksi Tropis, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: ¹machrumnizar_md@trisakti.ac.id, ^{2*}suriyani@trisakti.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak—Makanan dan minuman manis didefinisikan sebagai makanan yang mengandung gula dalam kadar yang tinggi. Adapun kadar gula yang tinggi dalam makanan atau minuman tersebut umumnya berasal dari gula pemanis yang ditambahkan. Makanan dan minuman manis berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Jika makanan dan minuman manis dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dan dengan porsi yang berlebihan, maka bisa terjadi gangguan kesehatan berupa obesitas, diabetes mellitus dan juga gangguan pada kesehatan gigi dan mulut. Anak sekolah merupakan konsumen yang banyak mengonsumsi makanan dan minuman manis. Kejadian karies gigi juga sering terjadi para anak sekolah akibat konsumsi makanan dan minuman manis yang berlebihan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan kepada anak sekolah tentang resiko dari konsumsi makanan dan minuman manis, serta memberika edukasi tentang kesehatan gigi dan mulut.

Kata Kunci: anak sekolah, kesehatan gigi dan mulut, makanan manis, minuman manis

Abstract— Sugary foods and drinks are defined as foods that contain high levels of sugar. The high sugar content in these foods or beverages generally comes from added sweeteners. Sugary foods and drinks affect human health. If sugary foods and drinks are consumed for a long period of time and in excessive proportions, health problems such as obesity, diabetes mellitus and dental and oral health can occur. School-aged children are consumers who consume a lot of sugary foods and drinks. The incidence of dental caries also often occurs in school children due to consumption of sugary foods and drinks. The purpose of this community service activity is to provide counseling to school children about the risks of consuming sugary foods and drinks, as well as provide education about dental and oral health.

Keywords: school-aged children, dental and oral health, sugary foods, sugary drinks

1. PENDAHULUAN

Pangan adalah kebutuhan primer bagi manusia. Slogan makanan sehat sering digaungkan dalam bentuk “4 sehat 5 sempurna”. Slogan ini pada masa sekarang diganti menjadi “Isi Piringku” karena dianggap sesuai dengan perkembangan masa kini. Slogan “Isi Piringku” merupakan jenis asupan yang minimal harus terpenuhi setiap hari untuk menjaga tubuh dalam kondisi optimal. Jenis asupan dalam Isi Piringku merupakan cerminan gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam porsi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan harian [1].

Karbohidrat merupakan makronutrien sebagai sumber energi utama yang dibutuhkan manusia dengan porsi 30% dari total makanan dalam sekali makan. Karbohidrat juga berfungsi untuk menjaga kesehatan organ pencernaan, dan mengendalikan berat badan. Jenis-jenis makanan yang mengandung karbohidrat sangat beragam, diantaranya nasi, kentang, sagu, roti, dan lain sebagainya. Sumber karbohidrat utama bagi masyarakat Indonesia umumnya masih didominasi oleh nasi [2]. Gula merupakan salah satu sumber karbohidrat yang bisa ditemukan dalam berbagai jenis makanan. Jenis gula bisa berupa fruktosa yang terkandung dalam buah-buahan, laktosa yang terkandung dalam susu, dan sukrosa yang bisa dijumpai dalam gula pasir [3].

Makanan dan minuman manis didefinisikan sebagai jenis makanan maupun minuman yang mengandung kadar gula yang tinggi. Sukrosa sebagai pemanis sering ditambahkan dalam berbagai jenis makanan, seperti coklat, kue, dan juga dalam minuman. Jika gula dikonsumsi dalam kadar tinggi dan secara terus-menerus makan akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan tubuh manusia, khususnya kesehatan rongga mulut, termasuk kesehatan gigi. Karbohidrat akan dicerna oleh bakteri dalam mulut dan bakteri akan memproduksi asam. Campuran asam dan ludah yang dikeluarkan

selama proses mengunyah dapat membentuk plak gigi. Plak gigi yang bertumpuk dalam jangka waktu yang lama, jika tidak dibersihkan, akan menyebabkan karies pada gigi [4].

Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa minuman manis menempati urutan pertama dan diikuti oleh konsumsi makanan manis pada urutan keempat dalam ragam jenis makanan atau minuman berisiko yang dikonsumsi oleh anak berumur tiga tahun ke atas. Persentase minuman manis yang dikonsumsi mencapai lebih dari 90% dan makanan manis mencapai 87%. Anak di atas 3 tahun dan anak sekolah mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman manis lebih dari 1x / hari [5]. Tentunya kebiasaan ini sangat berperan dalam memperburuk kesehatan gigi dan rongga mulut. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap karies karena pola konsumsi makanan atau minuman manis yang berlebih. Adanya kantin sekolah yang menjual jajanan berupa makanan atau minuman manis menjadi salah satu faktor resiko dalam meningkatkan jumlah konsumsi makanan atau minuman manis tersebut oleh anak sekolah.

Dengan adanya permasalahan dan analisis situasi diatas, maka diadakan suatu program Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kepada anak sekolah tentang pentingnya menghindari konsumsi makanan atau minuman manis yang berlebihan dan pola menggosok gigi yang baik dan benar agar terhindar dari karies gigi serta meningkatkan higienitas rongga mulut.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan Pengabdian ini adalah murid anak SD berusia 11 – 12 tahun di SDN Cideng 07 kecamatan Gambir, Jakarta Pusat pada Juli 2017. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan interaktif yang melibatkan partisipasi aktif dari para peserta. Penyuluhan dilakukan dengan melibatkan para guru di sekolah tersebut dan diadakan untuk murid kelas 5 dan 6 SD.

Tahapan pelaksanaan PKM dibagi dalam 4 tahapan, yaitu:

1. **Rapat persiapan dengan Tim PKM.** Rapat persiapan dilakukan dengan tim PKM yang melibatkan 2 dosen dan 1 mahasiswa. Adapun rapat persiapan ini adalah untuk persiapan lokasi penyuluhan, persiapan logistik dalam penyuluhan, dan pembuatan kuesioner untuk pendataan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi.
2. **Tahap Diskusi dengan Mitra.** Diskusi dilakukan dengan kepala sekolah dan para guru wali kelas (kelas 5 dan 6) dari SDN Cideng 07 kecamatan Gambir untuk ijin untuk pelaksanaan penyuluhan dan juga pembahasan tentang materi penyuluhan. Kepala sekolah dan guru juga diberikan pemahaman mengenai kuesioner tentang jenis makanan dan minuman manis serta penjelasan cara mengisi kuesioner tersebut.
3. **Tahap pelaksanaan penyuluhan.** Kegiatan penyuluhan dilaksanakan saat menjelang jam pulang sekolah. Adapun kegiatan penyuluhan yang dilakukan memakan waktu sekitar 30 menit. Sebelum penyuluhan dimulai, kuesioner tentang jenis makanan dan minuman manis dibagikan dan diisi oleh para murid yang didampingi oleh para guru. Pada saat penyuluhan, materi penyuluhan disampaikan oleh dosen yang kemudian dilanjutkan oleh penjelasan tentang cara menggosok gigi dengan benar oleh mahasiswa.
4. **Tahap pembuatan laporan kegiatan pengabdian,** berupa pembuatan manuskrip pengabdian kepada masyarakat untuk dipublikasikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan metode tatap muka, dan berjalan dengan baik dan lancar sebagaimana yang telah direncanakan. Jumlah seluruh murid yang mengikuti penyuluhan ini adalah 50 orang. Sebelum penyuluhan dilakukan, diadakan pengumpulan informasi tentang jenis makanan dan minuman manis yang rutin dikonsumsi oleh para murid tersebut. Penyuluhan dilaksanakan dengan memakai media power point dan poster. Materi penyuluhan yang disampaikan untuk para murid tersebut meliputi:

- Penjelasan tentang makanan dan minuman manis
- Jenis-jenis makanan dan minuman manis

- Resiko mengonsumsi makanan dan minuman manis dalam jangka waktu yang lama
- Tanda dan gejala dari karies pada gigi
- Bagaimana menjaga kesehatan gigi dan mulut
- Cara menggosok gigi secara baik dan benar

Tabel 1. Karakteristik murid yang mengikuti penyuluhan

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
- 11 tahun	14	28
- 12 tahun	36	72
Jenis makanan manis		
- Coklat	50	100
- Kue manis	50	100
Jenis minuman manis		
- Jus	38	76
- <i>Soft drink</i>	42	84

Semua anak-anak paling banyak mengonsumsi coklat dan kue manis, sedangkan minuman manis yang sering dikonsumsi adalah jus dan *soft drink*. Pada penyuluhan ini, anak sekolah ditekankan untuk mengurangi jumlah makanan dan minuman manis.



Gambar 1. Penyuluhan pada anak sekolah dasar



Gambar 1. Poster sebagai media edukasi saat penyuluhan

4. KESIMPULAN

Program pengabdian ini dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun oleh tim Pengabdian dari FK Trisakti. Kegiatan ini disambut dengan antusias oleh kepala sekolah, guru dan murid yang terlihat dari antusiasme para peserta. Kegiatan penyuluhan ini memberikan manfaat edukasi untuk para murid agar tidak mengkonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebih serta para murid mendapat pengetahuan bagaimana cara menajag kesehatan gigi dan mulut. Penyuluhan ini harus dilakukan secara berkesinambungan agar para murid tetap mengingat materi penyuluhan ini.

REFERENCES

- S. Y. Veronica, N. Qurniasih, I. T. Utami, and H. Febrianti, "Peningkatan Gizi Anak Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, vol. 1, no. 1, pp. 47-50, 2019.
- P. D. Wijayati and A. Suryana, "Permintaan pangan sumber karbohidrat di Indonesia," *Analisis Kebijakan Pertanian*, vol. 17, no. 1, pp. 13-26, 2019.
- N. S. Siregar, "Karbohidrat," *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 13, no. 02, pp. 38-44, 2014.
- A. Asridiana and E. Thioritz, "Pengaruh Mengkonsumsi Makanan Manis Dan Lengket Terhadap Ph Saliva Pada Murid Sdn Mamajang Makassar," *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, vol. 18, no. 1, 2019.
- R. Kemenkes, "Hasil utama RISKESDAS 2018," *Jakarta: Kemenkes RI*, 2018.