GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 5, Nomor 3 Tahun 2025, pp. 470-479
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v5i3.2390
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

EDUKASI MENGGUNAKAN PANDUAN MAKANAN SEHAT DAN GIGI SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONDISI GIGI SISWA SMPN 1 KABANJAHE

Nelly Katharina Manurung[1]✉, Ngena Ria[2] , Susy Adrianelly Simaremare[3]

Corresponding author: nellymanroe70@gmail.com

[123]Jurusan Kesehatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Medan , Indonesia

Genesis Naskah: *12-07-2025, Revised: 20-10-2025, Accepted: 25-10-2025, Available Online: 28-10-2025*

Abstrak
Tingginya prevalensi karies anak berkaitan dengan kebiasaan makan. Anak usia sekolah, umumnya sangat menyukai jajanan yang manis, lunak dan lengket. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan promotif dan preventif dengan memberikan edukasi menggunakan buku panduan "Makanan Sehat dan Gigi Sehat". Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan gigi sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi serta menilai kebersihan gigi. Kegiatan ini diawali dengan pemberian kuesioner untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan gigi sehat serta pemeriksaan kebersihan gigi dan mulut. Selanjutnya dilakukan pemberian edukasi menggunakan buku panduan "Makanan Sehat & Gigi Sehat". Setelah dilakukan evaluasi, terlihat adanya perubahan pengetahuan siswa. Jumlah siswa dengan pengetahuan dalam kriteria baik meningkat dari 7 orang (11,6%) menjadi 49 orang (81,7%). Debris Index dengan kategori baik meningkat dari 9 orang (15,0%) menjadi 49 orang (81,6%). Edukasi menggunakan buku panduan "Makanan Sehat dan Gigi Sehat" berdampak pada peningkatan pengetahuan, menurunkan Debris Indeks dan OHIS pada siswa. Penggunaan buku panduan "Makanan Sehat dan Gigi Sehat" dalam edukasi mampu mendorong timbulnya kesadaran siswa untuk mengkonsumsi makan yang sehat dan memelihara kesehatan gigi dan mulutnya. Siswa sudah mulai menerapkan kebiasaan sikat gigi yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dengan menggunakan buku panduan "Makanan Sehat dan Gigi Sehat" sudah terlaksana dengan baik. Pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan gigi sehat sudah semakin baik. Kondisi gigi dan mulut siswa/i yang dinilai berdasarkan angka OHI-S juga semakin baik, 85% siswa memiliki OHIS ≤ 1,2 (dalam kategori baik).

Kata Kunci : edukasi, buku panduan, makanan sehat, gigi sehat

EDUCATION USING THE GUIDELINES HEALTHY FOOD AND HEALTHY TEETH ON THE KNOWLEDGE AND DENTAL CONDITIONS OF STUDENTS SMPN 1 KABANJAHE

Abstract
The high prevalence of childhood caries is related to eating habits. School-aged children generally prefer sweet, soft, and sticky snacks. This community service activity is a promotional and preventive activity by providing education using the guidebook "Healthy Food and Healthy Teeth." This activity aims to measure students' knowledge about healthy food and healthy teeth before and after being given education and assessing dental hygiene. This activity began with the administration of a questionnaire to determine students' knowledge about healthy food and healthy teeth and dental and oral hygiene examinations. Next, education was provided using the guidebook "Healthy Food & Healthy Teeth." After an evaluation, changes in student knowledge were seen. The number of students with knowledge in the good criteria increased from 7 students (11.6%) to 49 students (81.7%). The Debris Index in the good category increased from 9 students (15.0%) to 49 students (81.6%). Education using the "Healthy Food and Healthy Teeth" guidebook has an impact on increasing knowledge, reducing the Debris Index and OHIS in students. The use of the "Healthy Food and Healthy Teeth" guidebook in education is able to encourage students' awareness to consume healthy food and maintain their dental and oral health. Students have begun to apply good and correct toothbrushing habits in their daily lives. It can be concluded that education using the "Healthy Food and Healthy Teeth" guidebook has been implemented well. Students' knowledge about healthy food and healthy teeth has improved. The condition of students' teeth and mouths as assessed by the OHI-S score has also improved, 85% of students have an OHIS ≤ 1.2 (in the good category).

Keywords: education, guidebook, healthy food, healthy teeth

Pendahuluan

Keluarga merupakan bagian dari masyarakat yang merupakan wadah tumbuh kembang anak untuk keberlangsungan kesehatan fisik, mental, sosial dan intelektual terutama anak-anak yang masih berada dalam bimbingan tanggung jawab orangtuanya. Anak - anak merupakan generasi penerus bangsa yang harus dipersiapkan agar kelak menjadi bagian sumber daya manusia yang produktif (Setyaningsih D, Vusvhita V, 2025).

Saat ini anak-anak sampai remaja sering mengabaikan menu konsumsi seimbang dalam pemenuhan pola makannya sehari-hari. Pemilihan makanan pada masa anak-anak sampai remaja perlu mendapatkan perhatian khusus agar tercapai status gizi dan kesehatan yang optimal (Martins et al., 2011). Pola konsumsi pangan secara umum dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan gaya hidup, yang akan dapat berakibat terjadinya resiko penyakit degeneratif (Poulain et al., 2022; Suwoko, Setyowati, 2015). Kebutuhan gizi seimbang akan menentukan kematangan pola berfikir dan bersikap di masa depan saat tumbuh menjadi usia dewasa. Dengan pertambahan umur, terdapat perubahan pandangan yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanan.

Pola makan seseorang dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi merupakan suatu gangguan gizi yang disebabkan oleh faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer, apabila susunan makanan dalam kualitas maupun kuantitasnya salah, yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, kurang baiknya distribusi pangan, kemiskinan, ketidaktahuan, kebiasaan makan yang salah. Faktor sekunder meliputi semua faktor yang menyebabkan zat gizi tidak sampai di sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi.

Kesehatan gigi dan mulut merupakan investasi bagi kesehatan manusia secara umum. Kondisi gigi akan mempengaruhi fungsi gigi dalam proses pengunyahan, berbicara dan mempengaruhi estetis. Pertumbuhan gigi yang normal pada umumnya menghasilkan suatu oklusi yang normal. Apabila terdapat suatu keadaan yang menyimpang dari oklusi normal, disebut sebagai maloklusi. Maloklusi bukanlah masalah kesehatan masyarakat yang utama tetapi memiliki dampak besar pada individu yang mengalaminya karena menyebabkan ketidaknyamanan, masalah sosial dan keterbatasan fungsional (Anosike & Sanu, 2014). Gigi berjejal merupakan salah satu karakteristik maloklusi yang sering ditemukan pada pada periode gigi bercampur. Gigi berjejal terjadi bila adanya perbedaan hubungan antara ukuran gigi dan ukuran rahang, sehingga menyebabkan posisi gigi menjadi tumpang tindih.

Periode gigi bercampur adalah kondisi gigi sulung dan gigi permanen secara bersamaan ada dalam rongga mulut. Pada periode gigi bercampur (6-12 tahun), oklusi masih bersifat sementara dan tidak statis dan seringkali ditemui adanya maloklusi (Aged, 2023). Faktor yang menyebabkan terjadinya maloklusi dibagi menjadi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik yaitu kelainan jumlah, bentuk dan ukuran gigi, premature loss, prolonged retention dan karies gigi desidui. Faktor ekstrinsik meliputi herediter, kelainan bawaan, pola makan, kebiasaan buruk, postur tubuh, dan trauma.

Untuk mencapai kondisi kesehatan gigi dan mulut yang baik pada anak harus dilakukan sejak dini, yang dimulai dari pemberian ASI eksklusif sebelum anak mendapat makanan tambahan,

pemberian makanan tambahan hingga anak menjadi remaja dan dewasa (Ria, N., Manurung, N., Simaremare, SA & Sulistyani, 2013). Hasil penelitian (Diab & Ahmed, 2016) menyatakan ada pengaruh status gizi terhadap lebar lengkung gigi. Demikian juga hasil penelitian lain menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gigi berjejal dengan status gizi (Thomaz et al., 2010).

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Santoso S, 2013). Pola makan merupakan cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup (Stok et al., 2018).

Ikan banyak dikonsumsi masyarakat di daerah Tanah Karo, mengandung 18% protein yang terdiri dari asam amino essensial dan 1-20% lemak yang mudah dicerna oleh jaringan tubuh. Kandungan asam lemak tak jenuh pada ikan terdapat konfigurasi omega-3 yang terbukti mempunyai zat anti inflamasi. Adanya fluor yang diikat email gigi menyebabkan proses remineralisasi pada gigi yang lebih cepat sehingga dapat menekan angka karies. Protein yang terdapat pada ikan berfungsi sebagai pembentuk matriks organik tulang. Matriks organik tulang ini Kondisi maloklusi dapat memicu terjadinya karies gigi dan penyakit periodontal (Jafari et al., 2024), yang merupakan tempat deposisi ion mineral pada proses kalsifikasi tulang yaitu ion kalsium dan fosfor. Fungsi protein yang berkaitan dengan kalsium yaitu kalsium dalam plasma sebagian besar akan terikat dengan protein (40%) dan ini berfungsi sebagai sumber cadangan kalsium protein. Dengan kata lain protein sangat penting dalam proses metabolisme kalsium terutama pada proses kalsifikasi tulang dan gigi yang akan menentukan kualitas dan kematangan tulang dan gigi (Stok et al., 2018).

Makanan dengan kualitas dan konsentrasi protein, dan kalsium yang tinggi mempunyai hubungan linier dengan pertumbuhan dan perkembangan tulang dan gigi. Hal ini disebabkan protein merupakan makanan yang mengandung banyak asam amino sebagai unsur pembangun struktur jaringan tubuh, sedangkan kalsium merupakan mineral penting yang berperan dalam seluruh proses metabolisme tulang dan gigi (Walters et al., 2018).

Posisi gigi berjejal dapat menimbulkan oral hygiene yang buruk (Bhatia et al., 2016; Kolawole & Folayan, 2019). Kondisi oral hygiene yang buruk ditandai dengan adanya kalkulus dan karies. Selain dapat menimbulkan oral hygiene yang buruk, gigi berjejal juga menyebabkan masalah psikososial karena terjadinya gangguan estetik wajah (Wilwehausen B, Blether M, Kasai A, 2007). Hasil penelitian (Eid et al., 2020; Pakkhesal et al., 2021) diperoleh bahwa karies gigi mempunyai dampak terhadap kualitas hidup. Gigi berjejal menjadi salah satu alasan utama orang tua membawa anak untuk konsultasi gigi dan melakukan perawatan ortodontik yang membutuhkan biaya yang relatif mahal.

Pertumbuhan rahang dipengaruhi oleh pola makan dan pengunyahan anak. Kebiasaan mengkonsumsi dan mengunyah makanan lunak dapat mempengaruhi pertumbuhan ukuran rahang dimana pengunyahan memberikan stimulus pada pertumbuhan rahang. Saat ini banyaknya tempat jajanan juga mudah ditemui dan menyediakan menu yang bervariasi dengan produk makanan siap saji yang ditawarkan, sehingga gaya hidup seseorang pun cenderung berubah termasuk pola makan yang cenderung lebih banyak mengkonsumsi jenis makanan lunak yang memungkinkan terjadinya maloklusi gigi geligi. Akibatnya, anak tidak terbiasa mengkonsumsi makanan yang sedikit keras. Sehingga pada tahap selanjutnya, otomatis dapat terjadi gangguan makan, karena gigi tidak dalam posisi yang benar sehingga kekuatannya menjadi berkurang. Menurut (Moynihan & Petersen, 2004) bahwa pola makan juga mempengaruhi kesehatan gigi terutama seringnya memakan makanan yang mengandung asam.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat dilakukan di SMP Negeri 1 Kabanjahe pada tanggal 25 Maret 2021. dengan jumlah sasaran sebanyak 60 orang.

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan merupakan rangkaian kegiatan yang disusun secara terencana disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada. Kegiatan ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah pada tanggal 05 Mei 2021 untuk:

1. Mendapatkan izin dari pihak SMP Negeri 1 Kabanjahe
2. Menentukan jumlah sasaran
3. Mengetahui sarana dan prasarana yang ada untuk mendukung pelaksanaan kegiatan
4. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan agar tidak mengganggu program/kegiatan di sekolah

Langkah selanjutnya adalah membuat dan menyerahkan surat permohonan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak sekolah dan surat pemberitahuan kepada siswa/i SMP Negeri 1 Kabanjahe.

Sebelum pelaksanaan kegiatan maka pelaksana mempersiapkan hal-hal yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan berupa:

a. Buku panduan “Makanan Sehat dan Gigi Sehat” dan alat peraga untuk pelaksanaan penyuluhan
b. Kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa/i tentang makanan sehat dan gigi sehat.
c. Lembar persetujuan *(Informed Consent*)
d. Alat dan bahan untuk pelaksanaan pengukuran tingkat kebersihan gigi dan mulut.

Pada tanggal yang telah disepakati, kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengukuran pengetahuan dan pemeriksaan kondisi gigi geligi pada siswa/i yang telah memberikan persetujuan (*Informed Consent*). Kemudian dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah, menggunakan Buku panduan “Makanan Sehat & Gigi Sehat” yang telah dipersiapkan sebelumnya. Setelah penyuluhan dilakukan pengumpulan data tingkat pengetahuan siswa/i dengan menggunakan kuesioner. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian

pesan/instruksi untuk selalu mengkonsumsi makanan yang sehat setiap hari. Evaluasi dilakukan pada tanggal 02 Juni 2021 dengan mengumpulkan data tingkat pengetahuan tentang makan sehat dan mengukur kondisi gigi geligi setelah penyuluhan pada siswa/i.

Setelah kegiatan selesai maka pelaksana menyusun laporan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilengkapi dengan surat keterangan pelaksanaan dari pihak sekolah.

Kegiatan ini melibatkan kepala sekolah, guru dan siswa/i di SMP Negeri 1 Kabanjahe, 3 (tiga) orang dosen Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan dan 3 (tiga) orang mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

Kegiatan edukasi menggunakan Buku panduan "Makanan Sehat dan Gigi Sehat" dan alat peraga. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah dan diikuti oleh siswa/i yang berjumlah 60 orang, menunjukkan hasil yang baik. Hal ini terlihat dari meningkatnya pengetahuan siswa/i tentang makanan sehat dan gigi sehat yang dapat diketahui dari skor jawaban kuesioner sebelum dan sesudah edukasi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan siswa/i SMP Negeri 1 Kabanjahe

Kriteria	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	7	11,6	49	81,7
Sedang	25	41,7	11	18,3
Buruk	28	46,7	0	0
Total	60	100	60	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan siswa/i tentang makanan sehat dan gigi sehat sebelum penyuluhan sebanyak 28 orang (46,7%) dalam kreteria buruk, 25 orang (41,7%) dalam kriteria sedang dan 7 orang (11,6%) memiliki pengetahuan pada kriteria baik. Setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan buku panduan "Makanan Sehat dan Gigi Sehat" pengetahuan siswa/i semakin baik, tidak ada lagi siswa/i yang memiliki pengetahuan dalam kriteria buruk, 11 orang (18,3 %) dalam kriteria sedang dan 49 orang (81,7%) sudah memiliki pengetahuan dalam kriteria baik.

Kondisi kesehatan gigi siswa/i diketahui berdasarkan hasil pemeriksaan kebersihan gigi dan mulut dengan menilai angka *Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S)* yang diperoleh dari hasil penjumlahan antara Debris Index dan Calculus Index. Pengukuran kebersihan gigi dan mulut pada siswa/i dikategorikan menjadi 3 kategori, sebagai berikut:

Baik : 0 - 1,2
Sedang : 1,3- 3,0
Buruk : 3,1 – 6,0

Hasil pengukuran sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan dapat dilihat pada berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kondisi Kesehatan Gigi siswa/i SMP Negeri 1 Kabanjahe

Kriteria	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Debris Index (DI)				
Baik	9	15,0	49	81,6
Sedang	37	61,7	11	18,4
Buruk	14	23.3	0	0,0
Total	60	100,0	30	100,0
Calculus Index (DI)				
Baik	9	15,0	9	15,0
Sedang	42	70,0	42	70,0
Buruk	9	15,0	9	15,0
Total	60	100,0	60	100,0
Oral Hygiene Index Simplified (OHI-S)				
Baik	9	15,0	51	85,0
Sedang	35	58,3	5	8,3
Buruk	16	26,7	4	6,7
Total	60	100,0	60	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum mendapat edukasi, sebagian besar siswa/i memiliki Debris Index dalam kategori sedang dengan jumlah 37 orang (61,7%) dan setelah mendapat edukasi sebagian besar siswa/i memiliki Debris Index dalam kategori baik dengan jumlah 49 orang (81,6%). Hasil pemeriksaan Calculus Index menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah mendapat edukasi sebagian besar siswa/i memiliki Calculus Index dalam kategori sedang sebanyak 42 orang (70,0%). Berdasarkan penjumlahan Debris Index dan Calculus Index diketahui bahwa OHI-S pada siswa/i sebelum mendapat edukasi paling banyak dalam kategori sedang 35 orang (58,3%). Setelah mendapat edukasi jumlah siswa/i paling banyak dalam kategori baik sebanyak 51 orang (85,0%) dan hanya 4 orang (6,7%) siswa/i yang memiliki OHI-S dalam kategori buruk.

b. Pembahasan

Lingkungan sekolah sehat adalah suatu kondisi lingkungan sekolah yang dapat mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal serta membentuk prilaku hidup bersih dan sehat serta terhindar dari pengaruh negatif. Sehat yang dimaksudkan disini meliputi sehat secara jasmani (fisik) dan sehat rohani (jiwa) dan sosial demi mencapai derajat kesehatan dari peserta didik (Bozek, A., Nowak, P., 2020).

Salah satu upaya yang strategis untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia adalah upaya pendidikan dan kesehatan, sehingga upaya ini paling tepat dilakukan melalui institusi pendidikan. Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses belajar mengajar harus menjadi "Health Promoting School", artinya sekolah yang dapat meningkatkan derajat kesehatan warga sekolahnya. Tidak sedikit anak yang menunjukkan perilaku tidak sehat seperti lebih suka mengkonsumsi makanan yang tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan resiko hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan sebagainya (Kayuningtyas, M., 2020).

Masa-masa pertumbuhan dan perkembangan usia sekolah menengah pertama merupakan usia yang paling efektif dalam penanaman dan pembentukan pribadi yang sehat, guna meningkatkan kesehatan dirinya. Oleh karena itu usia Sekolah Menengah Pertama akan sangat peka terhadap perubahan - perubahan dan apabila kita bimbing, dan diarahkan maka akan menghasilkan suatu generasi muda yang sehat. Salah satu upaya

dalam pembimbingan yang dilakukan adalah pemberian edukasi menggunakan Buku Panduan Makanan Sehat dan Gigi Sehat pada siswa/i SMP Negeri 1 Kabanjahe dengan tujuan agar dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik.

Salah satu strategi untuk memperoleh pengetahuan dan sikap menurut WHO yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003) adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya orang itu akan memiliki sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Dengan meningkatnya pengetahuan maka berdampak pada perubahan tindakan dalam menentukan pola makan, kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dilakukan (Fernandes et al., 2023).

Pemilihan media yang tepat dalam memberikan penyuluhan akan mempermudah pemahaman anak saat diberikan penyuluhan kesehatan gigi dan mulut (Sasikala & Baghkomeh, 2025). Sesuai dengan teori Dental Health Education (DHE) bahwa pemberian DHE akan memberikan pengaruh berupa perubahan nilai yang mengarah pada kebaikan kesehatan, dalam hal ini perubahan yang terjadi adalah tentang kesehatan gigi dan mulut (Gurav et al., 2022).

Pemanfaatan media pendidikan dalam promosi kesehatan tentunya untuk memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistik. Media pendidikan kesehatan juga diharapkan dapat membuat pengajaran lebih menarik perhatian sasaran pendidikan sehingga menimbulkan motivasi belajar. Selain itu, media pendidikan juga dapat mempermudah penyampaian materi pendidikan oleh para pendidik khususnya pada pendidikan kesehatan gigi. Beberapa prinsip dalam pemilihan media pendidikan juga harus diperhatikan seperti kesesuaian media yang digunakan dengan kelompok sasaran (Sasikala & Baghkomeh, 2025).

Edukasi menggunakan Buku Panduan Makanan Sehat dan Gigi Sehat efektif meningkatkan pengetahuan, menurunkan Debris Indeks dan OHIS pada siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe. Pengetahuan siswa/i sebelum dilakukan edukasi sebagian besar pada kategori buruk dan setelah dilakukan intervensi ada peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik.

Peningkatan pengetahuan, perubahan pola makan dan peningkatan kesehatan gigi ini disebabkan karena adanya informasi baru yang diterima oleh siswa/i atau pengetahuan yang dimiliki selama ini dapat diubah dengan edukasi melalui buku Makanan Sehat dan Gigi Sehat.

Head of Sustainable Living Beauty and Personal Care and Home Care, Unilever Indonesia Foundation, Ratu Mirah Afifah mengatakan pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan besar terhadap rutinitas sehari-hari masyarakat di seluruh dunia (Graham et al., 2024). Penelitian terkini mengenai dampak pandemi pada kebiasaan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut masih terbatas. Khusus di Indonesia pihaknya melakukan survey kepada 1.000 responden berusia 18 tahun ke atas. Hasil survey menunjukkan sikap dan perilaku di masa pandemi,terdapat 7 dari 10 orang mengatakan

selama pandemi mereka lebih fokus pada kesehatan dan kesejahteraan menyeluruh. "Terjadi peningkatan dari kebiasaan-kebiasaan seperti makan makanan yang sehat, berolahraga, mengurangi merokok, dan mengurangi minum minuman beralkohol. Selain itu dampak COVID-19 terhadap kebiasaan pemeliharaan kesehatan gigi menunjukkan terjadinya penurunan kebiasaan menyikat gigi dua kali sehari dibandingkan hasil survey tahun 2018. Kemudian kebiasaan buruk meningkat selama di rumah, yakni 2 dari 5 orang dewasa mengaku tidak menyikat gigi seharian, dan ada 7 dari 10 orang menghindari pergi ke dokter gigi. Kebiasaan tersebut mudah ditiru oleh anak-anak, apabila orang tua tidak menyikat gigi dua kali sehari anak-anak 7 kali lebih memungkinkan untuk tidak menyikat gigi. Sejak pandemi COVID-19, umumnya orang dua kali lebih sering mencuci tangan (64%) dibandingkan menyikat gigi (31%). Selain itu juga sejak pandemi COVID-19, orang dua kali lebih sering menggunakan hand sanitizer (52%) dibandingkan menggunakan obat kumur (20%). Kebiasaan menjaga kesehatan tersebut tidak tercermin pada kebiasaan menyikat gigi. Sebagian besar orang mengaku telah mengabaikan kebiasaan menyikat gigi dan 9% orang tua tidak menyikat gigi dua kali sehari serta11% anak-anak tidak menyikat gigi dua kali sehari.

Terdapat 5 masalah gigi dan mulut yang sering dialami selama pandemi antara lain mulut kering, bau mulut, gusi dan gigi berdarah saat menyikat gigi atau saat menggunakan benang gigi, kemudian nyeri pada gigi gusi atau mulut, dan adanya lubang pada gigi yang baru terbentuk.

Berdasarkan survey tersebut, maka edukasi tentang makanan yang sehat dan gigi sehat semakin penting untuk dilakukan. Pelasanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 1 Kabanjahe telah memberikan manfaat yang baik bagi siswa/i. Kondisi gigi dan mulut siswa/i yang dinilai berdasarkan angka indeks kebersihan gigi dan mulut setelah mendapat edukasi mengalami peningkatan, 85% siswa memiliki OHIS $\leq$ 1,2 (dalam kategori baik).

Pemberian informasi dengan menggunakan Buku Panduan Makanan Sehat dan Gigi Sehat pada siswa/i SMP Negeri 1 Kabanjahe telah mampu mendorong timbulnya kesadaran untuk mengkonsumsi makan yang sehat dan memelihara kesehatan gigi dan mulutnya. Siswa/i sudah mulai menerapkan kebiasaan sikat gigi yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian masalah-masalah kesehatan gigi dan mulut yang sering dialami pada masa pandemi maupun di masa yang akan datang dapat dihindarkan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa edukasi dengan menggunakan menggunakan buku panduan “Makanan Sehat dan Gigi Sehat” dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang makanan sehat dan gigi sehat. Kondisi gigi dan mulut siswa/i SMP Negeri 1 Kabanjahe yang dinilai berdasarkan tingkat kebersihan gigi dan mulut setelah mendapat edukasi mengalami peningkatan,

Selanjutnya disarankan kepada siswa/i untuk melakukan pemeliharaan kesehatan gigi dengan menyikat gigi dan memilih makanan yang menyehatkan gigi. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kepada orangtua siswa/i tentang makan sehat dan gigi sehat. Hal ini disebabkan karena orangtua (khususnya ibu) adalah orang yang paling berperan ketersediaan makanan yang akan dikonsumsi oleh siswa/i. Pihak sekolah diharapkan dapat bekerjasama dengan Puskesmas setempat dalam pelaksaaan UKGS.

Daftar Pustaka

Aged, C. (2023). *Prevalence and Influencing Factors of Mixed Dentition*. 163–170. https://doi.org/10.3290/j.ohpd.b4100913

Anosike, A. N., & Sanu, T. (2014). *Malocclusion and its Impact on Quality of Life of School Children in Nigeria Malocclusion and its Impact on Quality of Life of School Children in Nigeria*. *September 2011*. https://doi.org/10.4314/wajm.v29i6.68298

Bhatia, R., Winnier, J. J., & Mehta, N. (2016). *Impact of malocclusion on oral health - related quality of life in 10 – 14 - year - old children of Mumbai , India*. https://doi.org/10.4103/0976-237X.194105

Bozek, A., Nowak, P., B. (2020). *The Relationship Between Spirituality , Health-Related Behavior , and Psychological Well-Being*. *11*(August). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997

Diab, B. S., & Ahmed, Z. S. H. (2016). The Effect of Nutritional Status on Mesiodistal and Bucco-Lingual (Palatal) Diameters of Primary Teeth among Five Years Old Kindergarten Children. *Journal of Baghdad College of Dentistry*, *28*(2), 152–157. https://doi.org/10.12816/0028240

Eid, S. A., Mohmmad, N., Khattab, A., Abdel, A., & Elheeny, H. (2020). *Untreated dental caries prevalence and impact on the quality of life among 11 to14-year-old Egyptian schoolchildren : a cross-sectional study*. 1–12.

Fernandes, V., Rodrigues, F., Jacinto, M., Teixeira, D., Antunes, R., Matos, R., Reigal, R., Hern, A., & Monteiro, D. (2023). *How Does the Level of Physical Activity Influence Eating Behavior ? A Self-Determination Theory Approach*. 1–11.

Graham, A. C., Bystrom, L., Rogers, O., Berwick, Z., Akrane, O., Field, A., Zdrava, D., & Coe, S. (2024). The impact of Covid-19 on lifestyle and dietary habits during and after lockdown in people with neurological conditions , and their perceptions of how these changes have impacted their physical and mental health : A cross-sectional survey study. *Clinical Nutrition Open Science*, *57*, 109–125. https://doi.org/10.1016/j.nutos.2024.07.009

Gurav, K. M., Shetty, V., Vinay, V., Bhor, K., Jain, C., & Divekar, P. (2022). Effectiveness of Oral Health Educational Methods among School Children Aged 5–16 Years in Improving their Oral Health Status: A Meta-analysis. *International Journal of Clinical Pediatric Dentistry*, *15*(3), 338–349. https://doi.org/10.5005/jp-journals-10005-2395

Jafari, A. K., Baniasad, N., Asadi, E., & Nadafpour, N. (2024). *Effect of malocclusion severity on oral health and its correlation with socioeconomical status in Iranian adolescents*.

Kayuningtyas, M., I. (2020). Health Promoting School Program to Prevent Hypertension of Adolescents in Indonesia and Western. *The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, *8*(2), 228–237. https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I2.2020.228-237

Kolawole, K. A., & Folayan, M. O. (2019). *Association between malocclusion , caries and oral hygiene in children 6 to 12 years old resident in suburban Nigeria*. 1–9.

Martins, V. J. B., Florê, T. M. M. T., Santos, C. D. L., Vieira, M. D. F. A., & Sawaya, A. L. (2011). *Long-Lasting Effects of Undernutrition*. 1817–1846. https://doi.org/10.3390/ijerph8061817

Moynihan, P., & Petersen, P. E. (2004). Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutrition*, *7*(1a), 201–226. https://doi.org/10.1079/phn2003589

Pakkhesal, M., Riyahi, E., Alhosseini, A. N., Amdjadi, P., & Behnampour, N. (2021). *Impact of dental caries on oral health related quality of life among preschool children : perceptions of parents*. 1–8. https://doi.org/10.1186/s12903-021-01396-4

Poulain, J. P., Tibère, L., Mognard, E., Laporte, C., Fournier, T., Noor, I. M., Dasgupta, A., Alem, Y., Naidoo, K., Dupuy, A., Rochedy, A., Nair, P. K., & Ragavan, N. A. (2022). The Malaysian Food Barometer Open Database: An Invitation to Study the Modernization of Malaysian Food Patterns and Its Economic and Health Consequences. *Frontiers in Nutrition*, *8*(January), 1–7. https://doi.org/10.3389/fnut.2021.800317

Ria, N., Manurung, N., Simaremare, SA & Sulistyani, H. (2013). *Efektifitas edukasi menggunakan buku panduan " Makanan Sehat & Gigi Sehat" terhadap perubahan pengetahuan dan kondisi*

kesehatan gigi geligi pada siswa/i SMP di Tanah Karo dan Kota Jambi.

Santoso S. (2013). *Kesehatan dan Gizi*. Rineka Cipta.

Sasikala, D., & Baghkomeh, P. N. (2025). *Use of social media by parents as a resource for knowledge on children ' s oral health : a systematic review*. *59*(May 2024), 45–58.

Setyaningsih D, Vusvhita V, H. (2025). Pengembangan Sumber vDaya Manusia Bidang Pendidikan di Era 5.0. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, *6*(1), 28–35. https://doi.org/https://doi.org/10.35961/jg.v6i1.1972

Stok, F. M., Renner, B., Allan, J., Boeing, H., Ensenauer, R., Issanchou, S., Kiesswetter, E., Lien, N., Mazzocchi, M., & Monsivais, P. (2018). *Dietary Behavior : An Interdisciplinary Conceptual Analysis and Taxonomy*. *9*(September), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01689

Suwoko, Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesmas*, *11*(1), 43–52.

Thomaz, E. B. A. F., Cangussu, M. C. T., da Silva, A. A. M., & Assis, A. M. O. (2010). Is malnutrition associated with crowding in permanent dentition? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *7*(9), 3531–3544. https://doi.org/10.3390/ijerph7093531

Walters, M. E., Esfandi, R., & Tsopmo, A. (2018). *Potential of Food Hydrolyzed Proteins and Peptides to Chelate Iron or Calcium and Enhance their Absorption*. https://doi.org/10.3390/foods7100172

Wilwehausen B, Blether M, Kasai A, H. K. (2007). Clin Oral Investig. *Clin Oral Investig*, *11*(3), 195–200.