

EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN MAKANAN TIDAK SEHAT UNTUK MENINGKATKAN KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT

Kadek Dwi Dessy Sapitri¹⁾, Ni Kadek Sugianitri²⁾, Luh Gede Desna Putri
Gandika²⁾, I Komang Trinanda Karina Putra³⁾

^{1,2,3)} Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: dessy_sapitri@unmas.ac.id¹⁾

ABSTRAK

Desa Negari memiliki angka karies gigi yang tinggi pada anak usia sekolah akibat kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan kurangnya kesadaran menjaga kesehatan gigi, ditambah minimnya fasilitas kesehatan gigi di desa tersebut sehingga diperlukan edukasi kesehatan. Program edukasi dilaksanakan di SDN 2 Negari pada 16 Agustus 2025 dengan metode interaktif melalui media poster, *PowerPoint*, permainan edukatif, kuis, serta *pre-test* dan *post-test*, dengan tujuan utama meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan gigi. Kegiatan diawali dengan observasi dan persiapan media, kemudian pelaksanaan berupa *pre-test*, penyampaian materi, permainan kartu makanan sehat dan tidak sehat, kuis, serta *post-test* yang mendorong siswa lebih aktif dalam belajar. Hasil kegiatan menunjukkan respon antusias dari siswa dan dukungan penuh pihak sekolah serta masyarakat, sementara hasil *post-test* memperlihatkan peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa membedakan makanan sehat dan tidak sehat, sehingga program ini dinilai berhasil meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi melalui pola makan yang baik.

Kata Kunci: Desa Negari, Makanan Sehat, Makanan Tidak Sehat, Metode Interaktif, Cara Merawat Kesehatan Gigi.

ANALISIS SITUASI

Desa Negari merupakan salah satu desa yang berada di wilayah administratif Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali, dengan luas wilayah sekitar 216 hektar. Desa ini terbagi ke dalam tiga banjar dinas, yaitu Banjar Negari, Banjar Sarimertha, dan Banjar Tegal Besar (Profil Desa Negari, 2025). Secara geografis, Desa Negari memiliki batas wilayah di sebelah utara dengan Desa Bakas, di sebelah timur dengan Desa Tusan, di sebelah barat dengan Desa Takmung, serta di sebelah selatan dengan Pantai Leba. Lokasi desa yang berjarak sekitar tujuh kilometer dari pusat pemerintahan Kabupaten Klungkung, yaitu Kota Semarapura, menjadikan Desa Negari cukup strategis dalam mengakses layanan publik dan aktivitas perekonomian (Profil Desa Negari, 2025).

Kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu aspek penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Negari. Berdasarkan observasi lapangan, pelayanan kesehatan gigi di desa ini masih bergantung pada fasilitas kesehatan tingkat

pertama di wilayah Kecamatan Banjarangkan, yaitu Puskesmas Banjarangkan I dan II (Profil Kesehatan Puskesmas Tahun 2024, 2024). Hingga saat ini, Desa Negari belum memiliki tenaga medis gigi maupun sarana khusus pemeriksaan gigi yang tersedia secara permanen di tingkat desa. Layanan pemeriksaan dan perawatan gigi biasanya dilaksanakan secara terintegrasi dalam kegiatan posyandu, terutama untuk anak-anak dan lansia, dengan dukungan tenaga kesehatan dari puskesmas (Laporan Kegiatan Posyandu Desa Negari Tahun 2025, 2025). Kondisi ini menyebabkan sebagian masyarakat, khususnya kelompok usia sekolah dan lansia, belum mendapatkan akses pemeriksaan gigi secara rutin.

Permasalahan umum yang dijumpai di masyarakat antara lain tingginya angka karies gigi pada anak-anak usia sekolah akibat kebiasaan konsumsi makanan manis dan kurangnya kesadaran menyikat gigi dengan benar, serta kasus kehilangan gigi pada lansia yang belum seluruhnya mendapatkan solusi rehabilitatif berupa gigi tiruan (Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018, 2019). Selain itu, faktor pengetahuan dan perilaku kesehatan gigi masyarakat masih terbatas; banyak warga yang hanya memeriksakan gigi ketika sudah mengalami rasa sakit atau gangguan fungsi. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi dan promosi kesehatan gigi secara berkelanjutan, misalnya melalui program penyuluhan di sekolah, kegiatan posyandu, maupun kolaborasi dengan tenaga kesehatan gigi dari puskesmas (Profil Kesehatan Puskesmas Tahun 2024, 2024).

Anak-anak di Desa Negari memiliki semangat belajar yang cukup tinggi, namun masih ditemukan kendala dalam hal perhatian dan konsentrasi ketika menerima materi edukasi, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan gigi dan mulut. Pola pembelajaran yang bersifat satu arah sering kali membuat anak-anak cepat bosan, sehingga informasi yang disampaikan tidak dapat diserap secara optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan. Pemberian edukasi melalui pendekatan bermain terbukti efektif untuk menarik minat anak-anak, karena aktivitas tersebut dapat menciptakan suasana belajar yang santai sekaligus bermakna (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012). Dengan mengajak anak-anak bermain sambil belajar, mereka lebih mudah memahami isi materi yang disampaikan. Selain itu, pemberian kuis sederhana setelah sesi edukasi dapat menjadi strategi untuk mengukur tingkat pemahaman sekaligus menumbuhkan motivasi belajar (Suyatno, 2015). Kuis juga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk lebih aktif terlibat, merasa dihargai, serta menumbuhkan rasa kompetitif yang sehat. Dengan penerapan metode edukasi yang menggabungkan unsur bermain, kuis, dan interaksi aktif, diharapkan anak-anak Desa Negari tidak hanya memahami materi mengenai kesehatan gigi dan mulut, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Strategi ini sekaligus menjadi langkah preventif yang dapat menekan angka permasalahan gigi dan mulut sejak usia dini.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan dengan pihak desa, permasalahan yang ditemukan, yakni:

1. Kurangnya kesadaran anak-anak sekolah dasar (SD) terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan sehat (non kariogenik).
2. Minimnya pengetahuan anak sekolah dasar (SD) terhadap merawat kesehatan gigi dan mulut.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Berdasarkan permasalahan tersebut, Solusi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan penyuluhan mengenai makanan sehat (non kariogenik) dan makanan tidak sehat (kariogenik).
2. Membuat media edukasi berupa poster dan permainan kartu agar anak-anak dapat lebih memahami materi.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan merupakan sebuah teknis penyelesaian yang terstruktur dari awal sampai akhir untuk menjalankan suatu kegiatan hingga mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam prakteknya, metode pelaksanaan dapat digunakan juga sebagai acuan dalam mengendalikan, mengawasi, dan mengevaluasi kegiatan. Hal tersebut tentu bertujuan agar kegiatan dapat berjalan sesuai jadwal dan juga standar yang sudah ditetapkan bersama. Adapun metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Observasi

Tahap observasi pertama dilakukan dengan diskusi melalui pesan *online* (*Whatsapp*). Dilanjutkan dengan mendatangi langsung SDN 2 Negari untuk berdiskusi secara langsung dengan Kepala Sekolah SDN 2 Negari (I Ketut Raka Yadnya) untuk mencari tahu jumlah siswa, kondisi sekolah dan kebiasaan belajar siswa di sekolah tersebut.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan perencanaan awal mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Tahapan persiapan kegiatan ini mencakup pengumpulan data siswa SDN 2 Negari (jumlah siswa, jadwal belajar siswa, dan ruang kelas yang akan digunakan), pembuatan teknis kegiatan (waktu pelaksanaan, tempat kegiatan, bentuk kegiatan, dan sasaran), pembuatan media luaran (*pre-test*, *post-test*,

powerpoint, poster dan permainan kartu), persiapan hadiah untuk siswa yang mampu menjawab kuis, dan menyiapkan properti.



Gambar 1 Tahap Persiapan (Dokumentasi Pribadi, 2025)

3. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Program kerja bertema kampus mengajar, dengan judul kegiatan "Edukasi Makanan Sehat Dan Makanan Tidak Sehat Untuk Meningkatkan Kesadaran Siswa" dilakukan di SDN 2 Negari pada Sabtu, 16 Agustus 2025, pukul 09.00 WITA-selesai. Peserta yang diambil adalah seluruh siswa SDN 2 Negari, dengan total 45 orang. Kegiatan yang dilakukan berupa edukasi makanan sehat (non kariogenik) dan makanan tidak sehat (kariogenik) serta dampaknya terhadap kesehatan gigi dan mulut. Acara dimulai dengan mempersiapkan ruang kelas, lalu dilanjutkan dengan pengerjaan pre-test oleh siswa, selanjutnya pemaparan materi mengenai makanan sehat dan tidak sehat, cara merawat kesehatan gigi, dan penyebab gigi tidak sehat. Selanjutnya, permainan memilih kartu makanan sehat (non kariogenik) dan makanan tidak sehat (kariogenik), kuis berhadiah, dan terakhir ditutup dengan mengerjakan post-test.



Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan di SDN 2 Negari

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

1. Ketercapaian Kegiatan

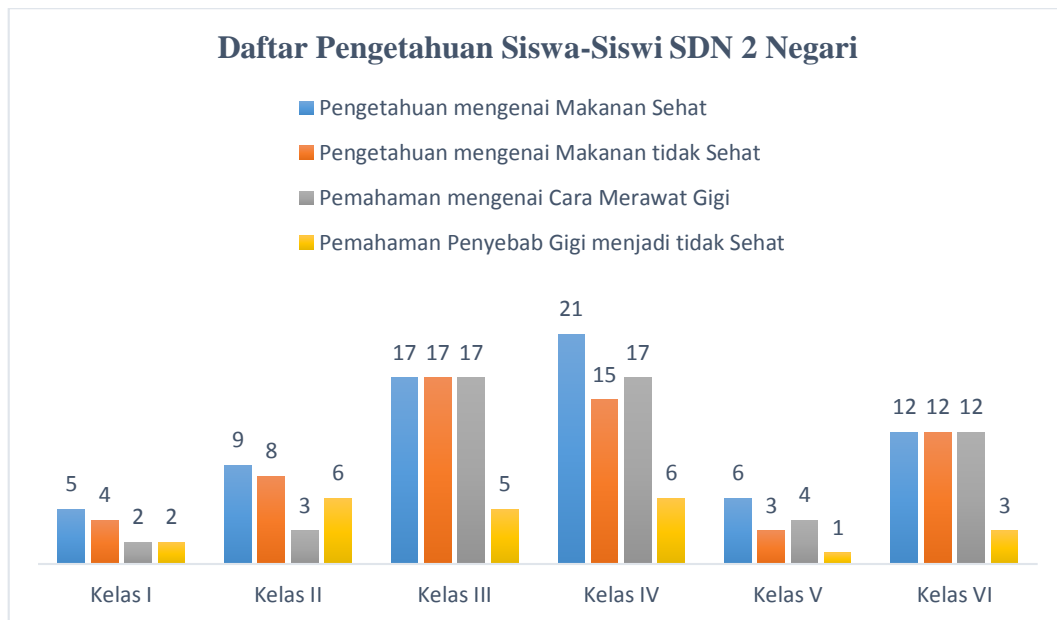
Program kerja berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan ini berjalan sesuai dengan waktu yang ditetapkan dan diikuti oleh hampir seluruh siswa SDN 2 Negari. Selama kegiatan berlangsung pelaksana mendapat respon yang baik dari pihak sekolah dan juga siswa yang mengikuti kegiatan. Para siswa terlihat antusias terhadap kegiatan yang dilaksanakan, seperti saat melakukan tanya jawab.

Program kerja ini dikatakan berhasil, hal ini didukung oleh meningkatnya pemahaman siswa saat bermain dan menjawab post-test. Contohnya, sebelum dilakukan penyuluhan masih terdapat banyak siswa yang belum memahami apa saja yang termasuk makanan sehat dan makanan yang tidak sehat, dampaknya terhadap gigi dan bagaimana cara merawat kesehatan gigi. Akan tetapi, setelah dilakukan penyuluhan siswa mampu membedakan hal-hal tersebut melalui permainan kartu dan menjawab post-test.

Secara keseluruhan, program kerja ini dinilai berhasil karena mencapai sasaran yang diharapkan. Evaluasi ini menunjukkan bahwa program kerja ini memberikan manfaat yang nyata kepada para siswa dan dapat dikembangkan untuk kegiatan yang akan datang.

NO	SPEKIFIKASI KEGIATAN	REALISASI KETERCAPAIAN KEGIATAN
1.	Melaksanakan program kerja Edukasi Makanan Sehat Dan Makanan Tidak Sehat Untuk Meningkatkan Kesadaran Siswa di SDN 2 Negari.	100%
2.	Membuat poster, <i>power point</i> , kartu bermain, dan <i>pre/post-test</i> .	100%

Tabel 1 Tingkat Tercapainya Program



Gambar 3 Grafik Daftar Pengetahuan Siswa-Siswi SDN 2 Negari

2. Partisipasi Masyarakat

Partisipasi siswa dalam kegiatan ini sangat baik. Sejak awal kegiatan, para siswa menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada saat pre-test banyak siswa yang masih belum bisa menjawab, akan tetapi mereka tetap berusaha menjawab dengan jujur sesuai dengan pengetahuannya. Begitupun saat kegiatan penyuluhan dimulai, banyak siswa yang fokus mendengarkan. Antusias para siswa semakin terlihat pada saat sesi tanya jawab, banyak siswa yang mampu menjawab pertanyaan dari pemateri. Keterlibatan aktif dari para siswa membuktikan bahwa siswa tidak hanya sekedar mendengarkan materi tetapi juga ikut berpartisipasi dalam proses pembelajaran.

Melalui kerja sama dari mahasiswa pengabdian masyarakat sehingga program kerja dapat terealisasi dengan baik dan berhasil adapun partisipasi masyarakat seperti:

1. Bapak Perbekel Desa Negari, I Gusti Ngurah Bagus Mahendra, S.E, beserta staff yang sudah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan observasi terhadap program kerja ini.
2. Bapak I Ketut Raka Yadnya selaku kepala sekolah SDN 2 Negari yang sudah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penyuluhan kepada siswa-siswi disekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Program kerja "*Edukasi Makanan Sehat Dan Makanan Tidak Sehat Untuk Meningkatkan Kesadaran Siswa*" terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa program ini berhasil mencapai target luaran yang diharapkan. Peningkatan pengetahuan siswa dapat terlihat jelas dari perbandingan hasil pre-test dan post-test, di mana sebelum kegiatan banyak siswa yang masih salah dalam menjawab pertanyaan mengenai makanan sehat maupun tidak sehat, serta cara menjaga kesehatan gigi dan mulut, namun setelah kegiatan mayoritas siswa mampu menjawab dengan benar. Selain peningkatan pengetahuan, metode interaktif yang digunakan, khususnya melalui permainan edukatif, terbukti sangat efektif dalam menarik perhatian dan antusiasme siswa, sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami serta diingat oleh siswa. Diharapkan kegiatan yang sama dapat terus berjalan secara berkala tentunya dengan dukungan dari perangkat desa, kader puskesmas, guru, dan orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman usaha kesehatan gigi sekolah (UKGS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laporan kegiatan Posyandu Desa Negari tahun 2025. (2025). Pemerintah Desa Negari.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Pemerintah Desa Negari. (2025). *Profil Desa Negari*.
<https://negari.desa.id/artikel/2018/8/7/profil-wilayah-desa-negari>
- UPTD Puskesmas Banjarangkan I. (2024). *Profil kesehatan Puskesmas tahun 2024*.
<https://puskesmas-bjr1.klungkungkab.go.id/>
- Suyatno, A. (2015). *Strategi pembelajaran anak usia sekolah dasar*. Yogyakarta: UNY Press.