

INISIASI SEKOLAH SEHAT BEBAS GIGI BERLUBANG DI SMPN 9 SEMARANG

Rizki Amalina¹⁾, Isa Muchaeroni²⁾, Syifa Yudha Ardinigrum³⁾

^{1,2)}Departemen Biologi Oral, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Islam Sultan Agung

³⁾Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Islam Sultan Agung

rizkiamalina@unissula.ac.id

Abstract

The habit of snacking at school can pose health risks. Sweet foods such as sugar, candy, chocolate, and sugary drinks are among the risk factors for dental caries. Strategies to prevent the development of caries have been formulated by reducing contributing factors, including lowering bacterial levels and controlling the sugar content in food. One of these strategies is packaged in the form of dental health education. Education on healthy and nutritious snacks provided by schools is expected to improve knowledge and positively influence consumption patterns. By minimizing dental caries, students can learn comfortably without pain, leading to an improved quality of life. Activities such as restricting the sale of sugary foods and implementing health promotion programs in schools can create a more favorable environment for oral health. The aim of this community service is to increase knowledge about dental caries and initiate healthy schools free from caries. The methods used include education program and focus group discussions (FGD) with policymakers, teachers, staffs, and school canteen managers, as well as socialization through posters promoting cavity prevention in school canteens and stores. The results showed an increase in knowledge about dental caries and recommendations for schools to create a healthy environment free from cavities. It can be concluded that achieving a healthy school free from cavities requires various approaches involving all school stakeholders, including students, teachers, staffs and school canteen managers.

Keywords: dental caries, free caries school, healthy snack.

Abstrak

Kebiasaan jajan makanan ringan di sekolah, dapat beresiko terhadap kesehatan. Makanan manis seperti gula, permen, coklat, maupun minuman manis merupakan salah satu faktor risiko dari karies gigi. Strategi untuk mencegah perkembangan karies telah diformulasikan dengan cara menekan faktor penyebab, diantaranya yaitu menekan jumlah bakteri dan kontrol kandungan gula makanan. Strategi tersebut dikemas salah satunya dalam bentuk edukasi kesehatan gigi. Edukasi jajanan sehat dan bergizi yang diperoleh dari sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan berdampak pada pola konsumsi yang lebih baik. Dengan meminimalisir penyakit karies, maka siswa dapat belajar dengan nyaman tanpa rasa sakit dan kualitas hidup menjadi meningkat. Aktivitas pembatasan penjualan makanan manis dan implementasi kegiatan promosi kesehatan di sekolah, dapat menciptakan lingkungan yang lebih menguntungkan untuk kesehatan rongga mulut. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai karies gigi dan inisiasi sekolah sehat bebas gigi berlubang. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dan FGD pada pembuat kebijakan, guru, karyawan, dan pengelola kantin, sekolah serta sosialisasi dengan menggunakan media poster pencegahan gigi berlubang di kantin dan koperasi sekolah. Hasilnya yaitu terdapat peningkatan pengetahuan mengenai karies gigi dan rekomendasi untuk sekolah agar dapat tercipta lingkungan sekolah yang sehat tanpa gigi berlubang. Dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai sekolah sehat bebas gigi berlubang diperlukan berbagai macam pendekatan pada seluruh sivitas sekolah, diantaranya terhadap siswa, guru, karyawan, dan pengelola kantin sekolah..

Keywords: karies gigi, sekolah tanpa gigi berlubang, jajanan sehat.

PENDAHULUAN

Kebiasaan jajan makanan ringan di sekolah, dapat beresiko terhadap kesehatan (Qomariyah and Istatik 2023). UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan. Edukasi jajanan sehat dan bergizi yang diperoleh dari sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan berdampak pada pola konsumsi yang lebih baik (Millah, Handayani, and Veronika 2025). Sebagai pilar utama bagi perkembangan generasi muda, pendidikan tidak lagi hanya tentang pencapaian akademis saja, melainkan juga tentang pertumbuhan yang seimbangan antara fisik, mental, kerohanian dan sosial. Makanan yang bergizi selain memiliki dampak terhadap kesehatan fisik, juga memiliki dampak terhadap kesehatan jiwa. Dengan merawat tubuh dan jiwa secara bersamaan, pelajar memiliki peluang lebih besar dalam mengatasi stres, menjaga konsentrasi dalam belajar, dan membangun ketahanan mental yang diperlukan dalam perjalanan Pendidikan (Dedy Kasingku 2023).

Berdasarkan Permen Nomor 24 Tahun 2007 tentang standar sarana dan prasarana juga dinyatakan bahwa bangunan sekolah/madrasah harus memenuhi persyaratan kesehatan, ketersediaan kantin sekolah merupakan sesuatu hal yang dibutuhkan untuk mendukung penyediaan makanan bagi peserta didik. Namun, pada kenyataannya berdasarkan hasil penelitian tentang sekolah sehat yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas Tahun 2007 pada 640 SD yang diteliti,

didapatkan bahwa sebanyak 40% belum memiliki kantin. Sedangkan dari yang telah memiliki kantin (60%) sebanyak 84.30% kantinnya belum memenuhi syarat kesehatan.

Anak-anak usia sekolah sangat menyukai makanan dan minuman manis dengan kandungan glukosa tinggi, dan sering kali kurang memahami teknik menyikat gigi yang benar, serta jarang memeriksakan gigi mereka ke fasilitas kesehatan (Fernanda, 2022). Mengonsumsi makanan manis terus menerus akan meningkatkan risiko penumpukan plak, penurunan pH mulut sehingga rentan untuk demineralisasi enamel yang merupakan awal dari karies (Maharani dkk 2023). Di Indonesia, 63.5% komunitas mengalami karies gigi (Soekanto et al. 2018). Perkembangan lesi karies dimulai saat pH saliva/plak pada permukaan enamel mencapai nilai kritis 5.5 dan asam organik dari bakteri kariogenik berdifusi ke dalam enamel. Lesi inisial karies dapat berkembang menjadi karies (Amalina et al. 2017).

Strategi untuk mencegah perkembangan karies telah diformulasikan dengan cara menekan faktor penyebab, diantaranya yaitu menekan jumlah bakteri, kontrol kandungan gula makanan, dan meningkatkan resistensi inang (Amalina, Indraswary, and Istiqomah 2023). Strategi tersebut dikemas salah satunya dalam bentuk edukasi kesehatan gigi (Soekanto et al. 2018). Sekolah yang mempromosikan kesehatan rongga mulut, termasuk diantaranya membatasi penjualan makanan manis dan implementasi kegiatan promosi kesehatan, dapat menciptakan lingkungan yang lebih menguntungkan untuk kesehatan rongga mulut (Nery, Jordão, and do Carmo Matias Freire 2019). Studi terdahulu

menunjukkan bahwa intervensi diet di sekolah, termasuk diantaranya promosi kebiasaan makan sehat dan mengurangi konsumsi makanan manis, dapat meningkatkan kesehatan rongga mulut (Anttonen et al. 2011).

METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada siswa, pengelola kantin sekolah, guru, dan karyawan SMPN 9 Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan:

1. Survey ke SMPN 9 Semarang untuk melihat permasalahan yang dihadapi terkait gigi berlubang
2. Pembuatan materi edukasi dan poster edukasi
3. *Forum Group Discussion (FGD)* mengenai inisiasi sekolah sehat tanpa gigi berlubang
4. Pemberian edukasi mengenai gigi berlubang pada guru, karyawan dan pengelola kantin sekolah
5. Penempelan poster edukasi pada kantin dan koperasi sekolah dilanjutkan dengan sosialisasi pada siswa (Gambar 1)
6. Konsultasi gigi berlubang untuk seluruh sivitas akademika.

Topik edukasi meliputi definisi, penyebab, tanda klinis, dan pencegahan gigi berlubang seperti tercantum pada poster edukasi.

Pertanyaan *FGD* meliputi:

1. Apa saja hal yang dapat dilakukan untuk mencapai sekolah sehat bebas gigi berlubang?

2. Apa saja makanan dan minuman sehat untuk meminimalisir gigi berlubang?
3. Apakah perlu dilakukan pelatihan menyikat gigi untuk seluruh sivitas?
4. Apakah memungkinkan untuk membatasi makanan dan minuman kaya gula pada kantin dan koperasi sekolah?
5. Apakah diperlukan penambahan fasilitas sekolah untuk meningkatkan Kesehatan rongga mulut
6. Apakah perlu kerjasama lebih intens dengan fasilitas kesehatan terdekat untuk meningkatkan kesehatan rongga mulut sivitas?



Gambar 1. Poster edukasi gigi sehat bebas karies

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang sekolah sehat tanpa

gigi berlubang berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal pada tanggal 15 juli 2025. Jumlah peserta edukasi dan FGD pada guru, pengelola kantin sekolah, dan karyawan terdiri dari 39 orang (Gambar 2), sedangkan sosialisasi poster edukasi dilakukan di kantin dan koperasi sekolah dilakukan pada siswa SMPN 9 saat jam istirahat.



Gambar 2. Edukasi dan FGD pada guru, karyawan dan pengelola kantin sekolah



Gambar 3. Poster edukasi pada dinding kantin sekolah

Hasil FGD yaitu rekomendasi berupa:

1. Perlunya penyediaan variasi makanan dan minuman bebas gula kaya protein di kantin sekolah
2. Perlu dilakukan skrining dan pembatasan makanan dan minuman kaya gula di kantin sekolah
3. Perlunya penyediaan buah / alternatif camilan sehat pada kantin sekolah
4. Guru sebagai motivator siswa agar makan makanan sehat

5. Penyediaan fasilitas untuk sikat gigi siswa di sekolah
6. Adanya pelatihan menyikat gigi untuk siswa dan program sikat gigi bersama setiap hari jumat setelah sarapan di sekolah.
7. Perlunya kerjasama dengan fasilitas Kesehatan terdekat untuk meningkatkan Kesehatan rongga mulut

Dari konsultasi dan diskusi diketahui bahwa mayoritas guru dan karyawan mengalami gigi berlubang. Gigi berlubang yang dialami seringkali mengakibatkan nyeri yang mengganggu kegiatan sehari-hari.

Penyebab munculnya permasalahan kesehatan gigi dan mulut pada masyarakat salah satunya disebabkan oleh faktor perilaku atau sikap mengabaikan kebersihan gigi dan mulut, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemeliharaan gigi dan mulut. Keterbatasan pengetahuan anak-anak mengenai kesehatan gigi dan mulut membuat peran orang dewasa sangat penting dalam pendampingan kebersihan mereka. Pencegahan karies gigi memerlukan edukasi yang menyeluruh agar kualitas pemeliharaan kesehatan gigi anak tetap terjaga (Khofid, 2024).

Penyuluhan merupakan upaya terencana yang menggunakan berbagai pendekatan dan metode untuk mendorong individu, keluarga, maupun masyarakat dalam mengadopsi sikap serta perilaku sehat demi menjaga kesehatan gigi dan mulut secara efektif. Upaya promosi kesehatan gigi dan mulut dirancang untuk mengedukasi individu mengenai teknik pencegahan karies, sehingga siswa dapat mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam praktik kesehatan sehari-

hari secara mandiri (Shaharani, dkk, 2018).

Paradigma global kedokteran gigi preventif menekankan bahwa setiap tindakan medis yang dilakukan oleh individu, masyarakat, maupun tenaga profesional harus berfokus pada pencegahan, penghambatan progresivitas penyakit, dan pemeliharaan kondisi sehat. Mengingat etiologi penyakit mulut yang kompleks, diperlukan sinergi yang terkoordinasi antara ketiga elemen tersebut untuk mencapai derajat kesehatan rongga mulut yang optimal (John, 2017).

Pencegahan karies gigi dapat dilakukan melalui deteksi dini faktor risiko dan intervensi yang tepat guna mencegah kerusakan lebih lanjut. Orang tua dianjurkan membawa anak ke dokter gigi sejak gigi susu pertama tumbuh atau selambatnya saat anak berusia satu tahun. Dalam pertemuan tersebut, dokter gigi akan memberikan penilaian risiko dan panduan pencegahan secara individual. Adapun rencana perawatan dan frekuensi kontrol nantinya akan ditentukan berdasarkan kebutuhan spesifik dan kelompok usia anak (Mansur, 2020).

SIMPULAN

Untuk mencapai sekolah sehat bebas gigi berlubang diperlukan berbagai macam pendekatan pada seluruh sivitas sekolah, diantaranya terhadap siswa, guru, karyawan, dan pengelola kantin sekolah. Edukasi, FGD dan pemberian poster edukasi dapat menjadi langkah awal/inisiasi dini untuk menciptakan sekolah sehat bebas gigi berlubang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih seluruh

sivitas SMPN 9 yang telah kooperatif dalam kegiatan, serta Fakultas Kedokteran Gigi dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberi dukungan moril dan materiil.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, Rizki, Recita Indraswary, and Istiqomah. 2023. "Upaya Pencegahan Malnutrisi Anak Melalui Video Edukasi Pengelolaan Karies Gigi." *Dentmas Journal* 1 (2): 72–76. <http://dx.doi.org/10.30659/dentmas.1.2.72-76>.
- Amalina, Rizki, Sri Angky Soekanto, Harun Asyiq Gunawan, and Muhamad Sahlan. 2017. "Analysis of CPP-ACP Complex in Combination with Propolis to Remineralize Enamel". *Journal of International Dental and Medical Research* 10 (Special issue): 814–19.
- Anttonen, Vuokko, Liisa Seppa, Ahti Niihima, and Hannu Hausen. 2011. "Dietary and Oral Hygiene in Secondary School Pupils." *International Journal of Paediatric Dentistry* 21 (2): 81–88.
- Arnetty, Warman Anses, Ifitri Ika. 2025. *Pedoman Pencegahan Karies Anak Sekolah Menuju Generasi Tanpa karies*. Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta
- Dedy Kasingku, Juwinner. 2023. "Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Kerohanian Pelajar." *Jurnal Pendidikan Mandala* 8 (3): 853–59. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>.

- Fernanda, M.R., D. 2022. "Penyuluhan Kesehatan Mengenai Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) serta Kesehatan Gigi dan Mulut di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Falah Rawa Mekar Jaya." Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, 1(1).
- John, J. 2017. Textbook of Preventive and Community Dentistry. Public Health Dentistry. 3rd Edition. Edited by mahesh verma. New Delhi: CBS Publishers & Distributors Pvt Ltd New.
- Khofid M et.al. 2024. Dasar-Dasar Kedokteran Gigi Preventif. Eureka Media Aksara.
- Maharani, Sephia, and dkk. 2023. "Makanan Manis Sebagai Faktor Risiko Karies Gigi Pada Anak Di Sd Negeri Buni Bakti 04." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4 (3): 1852–59.
- Mansur, E. K. M. 2020. "Primary Prevention of Dental Caries: An Overview". *Internasional Journal of Clinical Preventive Dentistry*, 16(4), pp. 143–148.
- Millah, Izzatu, Putri Handayani, and Erna Veronika. 2025. "Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di Pondok Pesantren Baitul Quran Al-Ikhwan." *Jurnal Abdimas Bina Bangsa* 6 (1): 298–305.
- Nery, Newillames Gonçalves, Lidia Moraes Ribeiro Jordão, and Maria do Carmo Matias Freire. 2019. "School Environment and Oral Health Promotion: The National Survey of School Health (PeNSE)." *Revista de Saude Publica* 53:1–13. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2019053001376>.
- Qomariyah, Ani, and Hanim Istatik. 2023. "Edukasi Analisis Kesehatan Tentang Keamanan Makanan Ringan Dan Minuman Kemasan Pada Santri Pondok Pesantren Queen Al Ishlah Banyuwangi." *Aksiologi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7 (3): 310–18.
- Shaharani, Y., & Setiaji, B. 2018. "Influence of Dental Health Against Knowledge and Attitude of Elementary School Students on Dental Caries in the Sunter Jaya Jakarta Utara." *Journal of Ultimate Public Health*, 2(1), 69–80.
- Soekanto, Sri Angky, Endang W Bachtiar, Pramodanti Jiwanakusuma, Zahara Gladea, and Muhamad Sahlan. 2018. "The Effect of Propolis Honey Candy on Streptococcus Mutans Prevalence in Caries and Caries-Free Subjects." In *AIP Conference Proceedings*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1063/1.5023952> ?