

Edukasi Pemilihan Pangan Cegah Karies Gigi dengan Media UNAGI (Ular Tangga Gizi) di SDI Karya Mukti, Citeureup, Bogor, Jawa Barat

**Wardina Humayrah^{1*}, Oktaviani Fadillah², Jehan Valency Putri³,
Widya Liana Putri⁴, Firyal Azizah⁵, Tristan Rizki Januarista⁶, Megah Stefani⁷**

¹⁻⁷ Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid, Jakarta, Indonesia
*wardina_humayrah@usahid.ac.id

Received 21-11-2022

Revised 28-11-2022

Accepted 01-12-2022

ABSTRAK

Karies gigi umumnya terjadi pada anak usia sekolah yang gemar mengonsumsi makanan dan minuman manis. Salah satu upaya pemerintah dalam mewujudkan Indonesia bebas karies gigi tahun 2030 adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pemilihan makanan yang tepat untuk kesehatan gigi. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak usia sekolah tentang pemilihan pangan yang tepat untuk mencegah karies gigi dengan media UNAGI (Ular Tangga Gizi). Metode dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi dilengkapi dengan permainan UNAGI. Lokasi pelaksanaan berada di SDI Karya Mukti Citeureup, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Kegiatan ini menasar para siswa kelas 3 SD berusia 8-10 tahun berjumlah 18 orang. Pengabdian masyarakat berjalan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan tentang pemilihan pangan cegah karies gigi pada sasaran dengan rerata skor sebesar 76 menjadi 86. Kegiatan edukasi pemilihan pangan cegah karies gigi dengan permainan UNAGI menarik bagi sasaran karena dapat menyediakan proses bermain sekaligus pembelajaran secara bersamaan.

Kata kunci: Edukasi; Gizi; Karies Gigi; Pangan; Ular Tangga

ABSTRACT

Dental caries generally occurs in school-age children who like to eat sweet foods and drinks. One of the government's efforts to achieve an Indonesia's dental caries-free in 2030 is to increase public understanding of choosing the right food for dental health. This community service program aims to provide education to school-age children about choosing the right food to prevent dental caries using UNAGI (Nutrition Snakes and Ladder) media. The method in this activity is lectures and discussions complemented by the UNAGI's game. The location is at SDI Karya Mukti Citeureup, Bogor Regency, West Java. This activity targeted 18 grade 3 elementary school students aged 8-10 years. The community service went well and succeeded in increasing knowledge about food selection to prevent dental caries to the target with an average score from 76 to 86. The educational activity on food selection to prevent dental caries with the UNAGI game was attractive to the target because it could provide a process of playing and learning simultaneously.

Keywords: Education; Dental Caries; Nutrition; Food; Snakes And Ladders

PENDAHULUAN

Gigi merupakan salah satu bagian tubuh yang memiliki fungsi penting salah satunya untuk mengunyah makanan. Gigi memiliki sifat yang sensitif sehingga memerlukan perawatan untuk memelihara kesehatan gigi agar tetap bersih dan sehat. Perawatan perlu dilakukan secara rutin agar terhindar dari infeksi bakteri contohnya karies gigi. Karies gigi merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh demineralisasi email dan dentin yang berhubungan erat dengan mengonsumsi

makanan sumber kariogenik. Terdapat berbagai macam faktor yang menyebabkan kondisi karies gigi seperti memakan makanan manis secara berlebihan dan adanya lubang dalam gigi. Karies gigi umumnya terjadi pada anak usia sekolah karena pada kelompok usia tersebut gemar mengonsumsi makanan ataupun minuman manis (Worotitjan *et al.*, 2013).

Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) tahun 2018 menunjukkan bahwa kelompok usia 5-9 tahun memiliki prevalensi 92,6% untuk anak penderita karies gigi, angka tersebut tergolong ke dalam kategori tinggi. Tingginya prevalensi karies gigi di Indonesia, menggerakkan pemerintah untuk menetapkan rencana aksi nasional pelayanan kesehatan gigi dan mulut menuju Indonesia bebas karies pada tahun 2030 yang berasal dari rekomendasi Badan Kesehatan Dunia. Beberapa upaya dilakukan dalam rangka pelaksanaan aksi tersebut antara lain: meningkatkan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut; meningkatkan aksesibilitas terhadap pelayanan kesehatan gigi dan mulut; serta meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pemilihan makanan yang tepat untuk kesehatan gigi, khususnya kelompok usia yang memiliki prevalensi karies gigi paling tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2019).






Pemilihan pangan yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan gigi. Rendahnya pemahaman masyarakat terhadap pangan bergizi yang bermanfaat bagi kesehatan gigi mengakibatkan angka prevalensi karies di Indonesia menjadi tinggi (Worotitjan *et al.*, 2013). Masyarakat Indonesia, khususnya anak-anak gemar mengonsumsi makanan ringan yang manis dan bertekstur lengket yang termasuk ke dalam kategori makanan bersifat kariogenik, seperti coklat, permen dan kue. Makanan kariogenik termasuk ke dalam jenis karbohidrat yang mudah menimbulkan karies (Prakoso, 2016). Konsumsi makanan yang bersifat kariogenik terlalu sering dapat meningkatkan produksi asam yang menyebabkan struktur email gigi menjadi terlarut sehingga berisiko terhadap karies gigi (Irma dan Ayu, 2013).

Berdasarkan observasi lapang dan diskusi dengan pihak SDI Karya Mukti membutuhkan adanya penyuluhan pencegahan karies gigi pada siswa dan siswi karena sebelumnya belum ada program sejenis dilakukan. Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa/siswi kelas 3 SDI Karya Mukti tentang pemilihan pangan yang tepat untuk mencegah karies gigi dengan menggunakan media UNAGI (Ular Tangga Gizi). Media ular tangga dipilih sebagai media edukasi karena sasaran yang dipilih adalah anak sekolah dasar sehingga metode ceramah dan diskusi dilengkapi dengan permainan lebih mudah dipahami dan diingat oleh anak usia tersebut.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan baik dengan total peserta kegiatan sebanyak 18 siswa dan siswi kelas 3 SDI Karya Mukti yang terdiri dari 55,5% laki-laki dan 44,5% perempuan. Sebaran usia siswa secara berurutan dari yang paling banyak ke paling tinggi antara lain: 8 tahun (11,1%), 9 tahun (55,6%), dan 10 tahun (33,3%).

Tabel 1. Rangkaian dan status kegiatan

Rangkaian Kegiatan	Status	Dokumentasi
Pengisian kuesioner (<i>pre-test</i>)	Terlaksana	
Penyampaian materi	Terlaksana	 
Permainan UNAGI	Terlaksana	
Pengisian kuesioner (<i>post-test</i>)	Terlaksana	

Sumber : Data primer

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pada pukul 07.00 WIB dengan pengisian kuesioner untuk *pre-test* selama 30 menit. Selanjutnya dilakukan pemutaran video dan pemaparan materi mengenai karies gigi, setelah sesi materi selesai kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab. Untuk meminimalisir

rasa kebosanan peserta maka dilakukan permainan ular tangga dengan beberapa pertanyaan untuk mengukur kemampuan sasaran, selanjutnya pada sesi terakhir dilakukan kembali pengisian kuesioner untuk *post-test*, kegiatan berakhir pada pukul 09.50 WIB. Gambaran kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1. Media ular tangga efektif sebagai alat peraga untuk edukasi karena memiliki keunggulan yaitu jenis permainan yang bersikap luwes dan menyenangkan untuk dilakukan karena menghibur, membentuk partisipasi pada siswa untuk semakin aktif dalam belajar, memberikan umpan balik langsung, permainan dapat dengan mudah dibuat dan diperbanyak (Fandhita, 2017).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SDI Karya Mukti ini yaitu pemaparan materi melalui *power point*, video animasi dan leaflet yang menunjukkan bagaimana cara untuk memilih makanan yang sehat untuk gigi siswa dan siswi agar terhindar dari karies gigi. Paparan materi tersebut berisi penjelasan tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi seperti rajin menggosok gigi serta rutin cek kesehatan gigi ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali, kemudian siswa dan siswi juga diberikan pemahaman jenis makanan yang direkomendasikan dan tidak direkomendasikan untuk menjaga kesehatan gigi mereka. Selain itu, leaflet tidak hanya dijelaskan saat paparan materi namun leaflet juga ditempel di majalah dinding (mading) sekolah agar tetap bisa dibaca berulang saat siswa dan siswi melewati papan mading.

Mading memiliki beraneka ragam manfaat untuk edukasi seperti membuat minat anak-anak dalam membaca, melihat, dan menilai majalah dinding karena penyajian mading dibuat sangat menarik (Masruchin, 2022). Mading memiliki potensi dalam mengajarkan tentang literasi di anak-anak sekolah dasar tersebut, Menurut Zubaidah (2021) mading termasuk ke dalam informasi yang paling murah dan mudah, mading dapat dilihat secara sepintas dan bisa dibaca dengan jarak yang dekat, hal tersebut sesuai dengan kriteria anak-anak sekolah dasar yang menyukai membaca sepintas dengan jarak yang dekat.

Tabel 2. Perbandingan pengetahuan siswa dan siswi sebelum dan sesudah kegiatan

Variabel Pengetahuan	Rerata	P-value ¹	Kategori		
			Rendah	Sedang	Baik
Pre test	76	0.046*	11.1%	27.8%	61.1%
Post Test	86		5.6%	5,6%	88.9%

Sumber: Data primer

Keterangan: ¹Uji beda Wilcoxon; *signifikan pada $p < 0,05$

Pengetahuan siswa dan siswi sdi karya mukti diukur sebelum dan sesudah rangkaian kegiatan ditunjukkan pada tabel 1. Hasil nilai rerata skor pengetahuan meningkat sebelum kegiatan sebesar 76 menjadi 86 dalam selang nilai skor 1-100. Hasil uji beda statistik juga menunjukkan terdapat perbedaan signifikan (p -

$value < 0,05$) antara nilai skor pengetahuan sebelum dan sesudah program. Setelah skor dikategorikan menjadi tingkat pengetahuan rendah, sedang dan baik, hasil analisis data juga menunjukkan terdapat peningkatan persentase siswa dan siswi dengan kategori baik dari 61,1% sebelum kegiatan menjadi 88,9% setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi pemilihan pangan cegah karies gigi dengan media Ular Tangga Gizi (UNAGI) berhasil meningkatkan pengetahuan sasaran.

Anak-anak lebih suka bermain dibandingkan dengan belajar di era teknologi saat ini. Menurut Yulianti dan Ekohariadi (2020) permainan merupakan media pembelajaran yang mempunyai beberapa kelebihan, karena permainan merupakan suatu hal yang menyenangkan untuk dilakukan. Manfaat belajar sambil bermain menurut Yusuf (2011) yaitu menghindari keseriusan yang bisa menghambat proses belajar dengan mengajak siswa agar dapat mengikuti proses pembelajaran. Sehingga dapat mencapai tujuan serta dapat meraih makna belajar melalui pengalaman dan memfokuskan siswa sebagai subjek belajar. Edukasi dapat menjadi lebih efektif dengan menggunakan permainan dikarenakan dapat bersifat mendidik, aplikatif dan tidak membosankan.

Selain itu, permainan ular tangga gizi (UNAGI) juga tidak hanya membuat anak bermain tetapi melestarikan budaya dikarenakan ular tangga merupakan permainan tradisional (Kurniasih, 2014). Menurut studi Adiba, *et al.* (2020) penyuluhan gizi seimbang yang juga dilaksanakan menggunakan media permainan ular tangga, menunjukkan bahwa permainan ini dapat menjadi salah satu alternatif cara yang efektif untuk memberikan informasi tentang gizi seimbang pada siswa. Studi ini juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan media ular tangga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan edukasi pemilihan pangan cegah karies gigi dengan media UNAGI (Ular Tangga Gizi) di SDI Karya Mukti, Citeureup, Bogor, Jawa Barat pada sasaran telah terlaksana dengan baik. Metode pembelajaran ceramah dan diskusi yang dilengkapi dengan permainan dengan media UNAGI berhasil meningkatkan pengetahuan sasaran tentang penyebab karies gigi dan pemilihan makanan yang dapat menjaga kesehatan gigi. Penambahan metode permainan ular tangga menyediakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan tepat untuk anak usia sekolah dasar. Setelah kegiatan ini diharapkan pihak SDI Karya Mukti tetap melakukan program sejenis sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan namun meningkatkan sikap dan perilaku siswa dan siswi untuk dapat mencegah karies gigi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SDI Karya Mukti yang sudah memberikan kesempatan untuk mengadakan Pengabdian kepada Masyarakat melalui kegiatan edukasi pemilihan pangan untuk mencegah karies gigi

dengan media UNAGI (Ular Tangga Gizi). Selain itu, kami juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu guru serta siswa-siswi SDI Karya Mukti yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisia, Zubaidah. (2021). Pengaruh Mading Kelas terhadap Peningkatan Budaya Literasi pada Siswa di MI/SD. *Prosiding Seminar Nasional PGMI*.
- Fandhita P. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi.
- Irma, I. & S. Ayu Intan. (2013). *Penyakit Gigi, Mulut dan THT*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementrian Kesehatan, RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018*, Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Masruchin. (2022). Pemberdayaan Mading sebagai Wadah Kreativitas Anak-Anak Usia Dini di TK ABA V Kedung Peluk Candi. *Informatika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 3, No. 2, Hal. 91 - 96.
- Prakoso, H. M. (2016). *Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Makanan Kariogenik dan Menggosok Gigi pada Anak serta Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Karies Gigi di PAUD Taman Ceria Surakarta*. [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ria Kurniasih. (2014). Media Ular Tangga Jejak Petualang sebagai Media Pembelajaran untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. DOI: <https://doi.org/10.17509/cd.v5i2.10505>
- Tahani Ratna Adiba, Supriyadi, Katmawanti S. (2020). Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang. *Indonesian Journal of Public Health*, 5(1), 1-7.
- Worotitjan, Indry, Christy N., dan Paulina G. (2013). Pengalaman Karies Gigi Serta Pola Makan dan Minum pada Anak Sekolah Dasar di Desa Kiawa Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal e-Gigi (eG)* 1(1), 59-68.
- Yulianti, A., & Ekohariadi, E. (2021). Pemanfaatan Media Pembelajaran berbasis *Game* Edukasi Menggunakan Aplikasi *Construct 2* ada Mata Pelajaran Komputer dan Jaringan Dasar. *IT-Edu : Jurnal Information Technology and Education*, 5(01), 527-533. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/it-edu/article/view/38272>
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.