



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Makanan Bergizi Untuk Senyum Ceria: Edukasi Gizi Dan Kesehatan Gigi Pada Remaja Di Desa Bilalang Kabupaten Gowa

Febi Magfirah^{1*}, Nurul Annisa², Ayu Wijaya³, Risman Abdi Rapiuddin⁴, Zulkarnain⁵, Nurhaedah⁶, Yufensius Rapang⁷

*1,2,3,4,5,6 Program Studi D-III Kesehatan Gigi, STIKes Amanah Makassar

⁷ Program Studi Sarjana Terapan Terapi Gigi dan Mulut, STIKes Amanah Makassar

ABSTRACT

Introduction: Dental and oral health is an important aspect in supporting the quality of life of adolescents, but is often neglected due to a lack of knowledge and awareness of healthy eating patterns. **Objective:** To increase adolescent knowledge about the importance of consuming nutritious food in maintaining dental health. The activity was carried out in Bilalang Village, Gowa Regency, and was attended by 24 adolescents consisting of 14 female adolescents and 10 male adolescents. **Method:** The methods used included counseling, interactive discussions, and question and answer sessions regarding the types of food that are good for dental health and how to prepare them. **Results:** There was an increase in participant understanding after the education was provided. Before the activity, most adolescents did not know the relationship between diet and dental health. After the counseling, participants were able to name examples of healthy foods and how to prepare them properly. This activity proves that nutrition and dental health education has an important role in shaping healthy behaviors in adolescents. **Conclusion:** The series of community service activities with the theme "Nutritious Food for a Happy Smile: Nutrition and Dental Health Education for Adolescents in Bilalang Village, Gowa Regency" was successfully implemented, and there was an increase in adolescents' knowledge of nutritious food and dental health.

Keywords: Nutrition, Education, Dental Health

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesehatan gigi dan mulut merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup remaja, namun seringkali terabaikan akibat kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pola makan sehat.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dalam menjaga kesehatan gigi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Bilalang, Kabupaten Gowa, dan diikuti oleh 24 remaja yang terdiri dari 14 remaja perempuan dan 10 remaja laki-laki.

Metode: Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan tanya jawab mengenai jenis makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan cara mengolahnya.

Hasil: Terdapat peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar remaja belum mengetahui hubungan antara pola makan dengan kesehatan gigi. Setelah dilakukan penyuluhan, peserta mampu menyebutkan contoh makanan sehat dan cara mengolahnya dengan benar. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi dan kesehatan gigi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sehat pada remaja.

Kesimpulan: Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Makanan Bergizi untuk Senyum Bahagia: Edukasi Gizi dan Kesehatan Gigi bagi Remaja di Desa Bilalang, Kabupaten Gowa" telah terlaksana dengan baik, dan terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang makanan bergizi dan kesehatan gigi.

Kata Kunci: Gizi, Edukasi, Kesehatan Gigi

*Koresponden : Febi Magfirah

*Email : febimagfirah058@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kesehatan gigi dan mulut sebagai bagian dari kesehatan tubuh sehingga ikut berperan menentukan status kesehatan seseorang. Penyakit karies gigi atau gigi berlubang sering terjadi pada anak-anak karena kurangnya perhatian dari orang tua mengenai anggapan bahwa gigi anak akan digantikan dengan gigi tetap. (Maryam, Isnanto and Mahirawatie, 2021)

Masalah kesehatan gigi dan mulut serta gingiva sering terjadi pada anak remaja usia 12-15 tahun. World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk melakukan kajian-kajian epidemiologi kesehatan gigi dan mulut pada umur 12-15 tahun, yang merupakan usia kritis untuk pengukuran indikator penyakit periodontal anak remaja sebagai usia untuk pemeriksaan, karena gigi tetap yang menjadi indeks penelitian telah seutuhnya bertumbuh. (Priselina *et al.*, 2021).

Kesehatan gigi dan mulut adalah suatu hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan perawatan sejak dini. Menurut SKI (Survei Kesehatan Indonesia) pada tahun 2023, permasalahan gigi dan mulut di Indonesia sebesar 56,9%. Masyarakat yang mendapatkan perawatan gigi sebesar 81,4% dan jumlah masyarakat yang tidak pernah berobat dan tidak mendapatkan perawatan sebesar 91,9%, khususnya di Provinsi Sulawesi Selatan jumlah masyarakat yang tidak pernah berobat dan tidak mendapatkan perawatan sebesar 90,8%. Masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak remaja merupakan masalah yang harus mendapatkan perhatian penting dalam pembangunan kesehatan. Masalah kesehatan gigi dan mulut yang dialami oleh anak usia sekolah ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tersebut mengenai pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut. (Pratiwi *et al.*, 2025).

Remaja pada usia 10-18 tahun mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan pesat dalam hal fisiologis, psikologis, dan sosial. Periode yang rentan gizi karena berbagai sebab ada di masa remaja. Pada masa remaja diperlukan kebutuhan zat gizi yang relatif besar, dikarenakan terjadi fase pertumbuhan. Kelompok remaja cenderung memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Secara biologis kebutuhan gizi remaja sesuai dengan aktivitasnya lebih banyak membutuhkan makanan yang mengandung protein, vitamin, dan mineral. (Pamelia, 2024).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran tersebut terwujud dalam pola konsumsi mayoritas siswa/i yang lebih suka ngemil (tinggi karbohidrat) seperti jagung goreng dan kripik ubi, sering melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, memiliki waktu makan tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk tinggi protein, seperti daging dan telur (Ndoen, Ndun and Toy, 2023).

Nutrisi merupakan salah satu komponen penting terhadap kesehatan gigi- mulut, dan beberapa jenis nutrient telah diketahui berperan lebih terhadap kesehatan gigi- mulut. Kalsium, fluor, fosfor dan vitamin D merupakan komponen penting dalam pembentukan struktur dan menjaga kesehatan gigi. Selain itu, vitamin C dan beberapa jenis vitamin lainnya juga dapat menjaga kesehatan mukosa mulut melalui perannya dalam pembentukan kolagen. Kekurangan makronutrien, mikronutrien, maupun berbagai jenis vitamin tertentu dapat berdampak pada terganggunya kesehatan gigi-mulut. (Ndoen, Ndun and Toy, 2023).

Pengetahuan mengenai makanan sehat sangat diperlukan agar anak dapat mengetahui kebutuhan gizinya. Dalam hal ini memenuhi kebutuhan gizi dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah edukasi dini mengenai makanan sehat yang berpengaruh untuk menentukan sikap dan perilaku dalam memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi tersebut. (Ndoen, Ndun and Toy, 2023).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang Makanan Bergizi Untuk Senyum Ceria : Edukasi Gizi Dan Kesehatan Gigi Pada Remaja Di Desa Bilalang Kabupaten Gowa Tahun 2025.

Masalah:

Rendahnya literasi gizi dan kesehatan gigi di kalangan remaja.. Kurangnya peran serta keluarga dan sekolah dalam memberikan informasi.. Tidak adanya program rutin penyuluhan kesehatan gigi di desa. Belum optimalnya penggunaan media edukasi interaktif yang sesuai dengan usia remaja.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk penerapan ilmu Kesehatan gigi yang menitikberatkan pada penyuluhan mengenai makanan bergizi untuk senyum ceria: edukasi gizi dan Kesehatan gigi pada remaja di desa

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

bilalang kabupaten gowa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2025 dari pukul 10.00-selesai dan Peserta kegiatan merupakan anak remaja yang bertempat tinggal di desa Bilalang Kabupaten Gowa.

Tahap pelaksanaan kegiatan :

1. Penyuluhan interaktif mengenai gizi dan Kesehatan gigi.
2. Diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta.
3. Observasi dan evaluasi terhadap pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang "Makanan Bergizi Untuk Senyum Ceria : Edukasi Gizi Dan Kesehatan Gigi Pada Remaja Di Desa Bilalang Kabupaten Gowa" pada tanggal 5 Juli 2025. Alhamdulillah dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 24 orang remaja. Kegiatan ini dilaksanakan berkat Kerjasama dengan Kepala Desa dan Staff Desa Bilalang Kabupaten Gowa.

Adapun tahap kegiatan pengabdian yang telah terlaksana adalah sebagai berikut :

1. Persiapan Pengabdian Kepada Masyarakat
 - a) Diskusi awal untuk mengidentifikasi permasalahan yang mendalam mengenai masalah kesehatan gigi dan mulut remaja di Desa Bilalang Kabupaten Gowa, melakukan identifikasi kebutuhan, mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan.
 - b) Permohonan izin kegiatan secara tertulis maupun tidak tertulis kepada kepala Desa Bilalang Kabupaten Gowa.
 - c) Persiapan materi.
2. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
 - a) Penyampaian materi penyuluhan kesehatan gigi dengan materi makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan cara pengelolaannya.
 - b) Diskusi/ tanya jawab

Setelah materi disampaikan, kemudian diberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan. Karena tidak terdapat peserta yang bertanya, maka

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pemateri yang memberikan pertanyaan. Peserta yang berhasil menjawab pertanyaan akan diberi hadiah. Pertanyaan berisi seputar materi yang telah disampaikan.

3. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ditutup dengan foto Bersama dengan peserta. Peserta yang hadir pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebanyak 24 orang remaja yang terdiri dari 14 orang remaja putri dan 10 orang remaja putra . Tema kegiatan yang dilakukan adalah Makanan Bergizi Untuk Senyum Ceria : Edukasi Gizi Dan Kesehatan Gigi Pada Remaja Di Desa Bilalang Kabupaten Gowa”. Dimana pada kegiatan dilakukan penyuluhan tentang makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan cara pengolahannya. Dan setelah itu dilanjutkan kegiatan tanya jawab dan diskusi kepada para peserta.

Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa/i yang bekerjasama dengan mahasiswa BEM STIKes Amanah Makassar yang bertujuan untuk mencegah terjadi kerusakan gigi pada anak remaja. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan sesuai planing agenda awal yang dirumuskan oleh tim. dengan memberikan edukasi tentang makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan cara pengelolaan makan tersebut.

Pada saat sebelum dilakukan penyuluhan masih ada remaja yang belum sepenuhnya mengetahui makanan apa saja yang baik untuk kesehatan gigi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi *et al.*, 2025) Pengetahuan kesehatan gigi dan mulut adalah hal yang sangat berpengaruh dalam mendukung perilaku guna menjaga kebersihan dan juga kesehatan gigi dan mulut. Hal ini menunjukkan bahwa antara pengetahuan dan sikap mengenai masalah kesehatan gigi dan mulut pada remaja saling berkaitan antara satu sama lain, sehingga dengan pengetahuan yang baik, maka akan menumbuhkan sikap yang baik pula yang akan diaplikasikan dalam tindakan. Pengetahuan dan sikap individu yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.

Pada saat setelah dilakukan edukasi dan penyuluhan terkait dengan makanan yang baik tentang makanan apa saja yang baik untuk kesehatan gigi dan cara pengelolaannya,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dimana dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab setelah dilakukannya penyuluhan ternyata anak remaja tersebut sudah mengetahui makanan apa saja yang baik untuk kesehatan gigi dan cara pengelolaannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2020) setelah dilakukan penelitian pada kelompok eksperimen dan kontrol terdapat hasil yang berbeda. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan nilai pengetahuan hal ini disebabkan karena siswa sudah mendapatkan informasi edukasi atau mendapatkan pendidikan kesehatan sebagian besar mengalami peningkatan namun ada beberapa responden yang mengalami penurunan.(Elsa, Roslita and Wisanti, 2023). Dengan adanya media edukasi ini, diharapkan pesan yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terus diingat dan diterapkan oleh anak remaja.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan yaitu terlaksananya dengan baik rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema ” Makanan Bergizi Untuk Senyum Ceria : Edukasi Gizi Dan Kesehatan Gigi Pada Remaja Di Desa Bilalang Kabupaten Gowa” yang ditunjukkan dengan pengelola desa yang ikut mendorong dan memfasilitasi terlaksananya program tersebut pada sasaran.

b. Saran

1. Intervensi kesehatan remaja harus dilakukan dengan persetujuan dan kerjasama yang baik dengan pengambil kebijakan.
2. Pengenalan makanan bergizi yang baik untuk kesehatan gigi akan mampu dipahami dan dapat diadopsi oleh remaja dengan proses pendampingan yang intensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Annisa, N., Qalbi, A. A., & Sadam, M. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Karies Pada Gigi Anak Usia 3-5 Tahun di Klinik Aesthetic Dental Care. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 359–367. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.609>
2. Elsa, S.A., Roslita, R. and Wisanti, E. (2023) ‘Peningkatan Pengetahuan Menggosok Gigi Yang Benar Pada Anak Usia Sekolah Melalui Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Media Video’, *BIMI KI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 11(1), pp. 46–55. Available at: <https://doi.org/10.53345/bimiki.v11i1.392>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Maryam, H., Isnanto, I. and Mahirawatie, I.C. (2021) 'Determinan Status Gizi Pada Status Kesehatan Gigi Anak Usia Sekolah: Systematic Literature Review', *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 2(2), pp. 62–71. Available at: <https://doi.org/10.36082/jdht.v2i2.336>
4. Magfirah, F., Eni, S., AR, A., Feblina, A. R., Asrini, U., & Zelvanisa, M. (2024). Penggunaan Media Permainan MOLEGI (Monopoli Kesehatan Gigi) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Cara Menyikat Gigi Yang Baik Dan Benar di UPT SPF SD Inpres Baddokka Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 249–258. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.614>
5. Ndoen, E.M., Ndun, H.J.N. and Toy, S.M. (2023) 'Peningkatan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) pada Remaja', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 17(1), pp. 6–12. Available at: <https://doi.org/10.35508/jpkmlppm.v17i1.12033>
6. Nurhaedah, N., Pariati, P., Alfah, S., Wijaya, A., Adam, A., & Sangkala, S. (2022). Pengaruh Rokok Terhadap Terbentuknya STAIN. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.15>
7. Pamela, I. (2024) 'Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan', *Ikesma*, 14(2), p. 144. Available at: <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
8. Pratiwi, R. et al. (2025) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Tingkat Kecemasan Dental Pada Siswa SMA', 07(2), pp. 33–39.
9. Priselia, D. et al. (2021) 'Gambaran Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Remaja (Studi Literatur) Overview Of Dental And Oral Hygiene In Adolescents (Literature Review)', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), pp. 357–61. Available at: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.1853>
10. Rapiuddin, R. A., Feblina, A. R., & Ikmaluddin, I. (2024). Gambaran Gingivitis Pada Perokok Pemuda Usia Remaja Dan Dewasa di Asrama Persatuan Mahasiswa Wacuata Kota Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 185–195. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i1.617>
11. Wijaya, A., Fitriani, F., Abdullah, N., Alimuddin, H., Fabliana, & Agustang, A. (2022). Deskriptif Kebiasaan Megosok Gigi Malam Hari Dengan Status Caries Gigi Pada Anak Kelas VI di SD Negeri Minasaupa. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 5–10. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.16>