

Pencegahan Karies Gigi dan Stunting Melalui Pola Pemberian Makan Sehat Pada Anak

Applonia Leu Obi^{1*}, Merniwati Sherly Eluama²

^{1,2}Jurusan Kesehatan Gigi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

Email: applonia1968@gmail.com^{1*}

Abstrak

Stunting dan karies gigi merupakan dua masalah kesehatan utama yang saling berkaitan dan banyak dialami oleh anak-anak balita di Indonesia, termasuk di wilayah Kelurahan Lasiana, Kota Kupang. Keduanya dapat berdampak serius terhadap tumbuh kembang anak, baik secara fisik maupun kognitif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang pencegahan karies gigi dan stunting melalui edukasi serta intervensi gizi berbasis pola makan sehat. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan langsung, pembagian leaflet edukatif, pengisian kuesioner pre-post test, serta pemberian makanan sehat. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lasiana, dengan melibatkan 36 ibu dan anak balita yang mengalami gizi kurang dan buruk. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan ibu tentang kesehatan gigi dan gizi, serta peningkatan status gizi pada sebagian besar balita yang terlibat. Program ini berhasil memperkuat peran posyandu sebagai ujung tombak promotif dan preventif kesehatan di masyarakat. Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan dan direplikasi pada wilayah lain dengan permasalahan serupa.

Keywords: Balita, Karies gigi, Pola makan sehat, Posyandu, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting dan karies gigi merupakan dua masalah kesehatan utama yang sering ditemukan pada anak balita di Indonesia dan berdampak serius terhadap kualitas hidup dan perkembangan jangka panjang. Stunting, yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih rendah dari standar usianya, disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan (UNICEF et al., 2023). Sementara itu, karies gigi adalah penyakit infeksi kronis yang disebabkan oleh bakteri di rongga mulut, dan sering kali muncul sejak usia dini akibat pola makan tinggi gula dan buruknya kebersihan mulut (Chairani et al., 2023)

Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2022) menunjukkan bahwa prevalensi stunting nasional masih sebesar 21,6%, dengan angka tertinggi ditemukan di wilayah Nusa Tenggara Timur. Di Kota Kupang, salah satu wilayah yang menjadi fokus penanganan adalah Kelurahan Lasiana, yang tercatat memiliki angka kejadian stunting yang tinggi dibandingkan kelurahan lainnya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2023, angka stunting di Kelurahan Lasiana mencapai sekitar 28% dari total balita yang tercatat. Menurut laporan dari Puskesmas Oesapa yang membawahi wilayah kerja Kelurahan Lasiana, sebagian besar kasus stunting ditemukan pada kelompok usia 12–36 bulan. Hal ini diperlukan upaya intervensi terpadu yang melibatkan tenaga kesehatan, pemerintah kelurahan, kader Posyandu, serta partisipasi aktif masyarakat dalam program pencegahan dan penanganan stunting secara berkelanjutan.

Riset (Kemenkes, 2018) menyatakan bahwa lebih dari 90% anak usia dini di Indonesia mengalami karies gigi, dan sebagian besar tidak mendapatkan penanganan medis. Masalah ini menjadi tantangan serius, mengingat masa balita merupakan fase penting dalam menentukan tumbuh kembang anak jangka panjang. Kedua kondisi ini saling terkait. Anak-anak dengan karies gigi parah sering mengalami nyeri saat makan, yang dapat menyebabkan penurunan asupan makanan, berkontribusi pada gangguan gizi, dan memperburuk stunting (Zahid et al., 2020). Penelitian (Abdat, 2019) juga menunjukkan bahwa balita dengan karies aktif memiliki risiko stunting lebih tinggi dibandingkan balita sehat. Di sisi lain, anak yang mengalami stunting cenderung mengalami keterlambatan erupsi gigi dan produksi saliva yang rendah, dapat risiko karies (Dimaisip-Nabuab et al., 2018), oleh karena itu, upaya pencegahan kedua masalah ini perlu dilakukan secara terpadu, bukan terpisah. Kondisi ini juga diperparah oleh rendahnya literasi kesehatan ibu, terutama dalam memahami pentingnya pola makan seimbang dan perawatan gigi anak sejak dini. Menurut (Sandra et al., 2019) pengetahuan ibu tentang gizi dan kesehatan mulut sangat menentukan pola asuh dan pencegahan penyakit pada anak balita. Rendahnya pengetahuan ini menjadi salah satu penyebab kurangnya partisipasi dalam kegiatan posyandu dan tidak optimalnya pemanfaatan layanan kesehatan dasar.

Di wilayah Kelurahan Lasiana, Kota Kupang, data Puskesmas Oesapa tahun 2025 menunjukkan bahwa masih terdapat 63 balita dengan status gizi kurang dan gizi buruk. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang bersifat edukatif dan preventif untuk menurunkan angka stunting serta meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya perawatan gigi anak. Posyandu sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan dasar di masyarakat, berpotensi besar dalam menjalankan program promotif dan preventif. Namun, kegiatan edukasi di posyandu sering belum berjalan optimal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk dukungan akademik terhadap upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui penyuluhan langsung, pembagian media edukasi (leaflet), serta pemberian intervensi seperti pemberian bubur kacang hijau sebagai contoh makanan sehat berbasis pangan local. Diharapkan, intervensi sederhana ini dapat meningkatkan pemahaman ibu dan mendorong praktik yang mendukung pencegahan karies dan stunting secara berkelanjutan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu, memperbaiki pola makan balita, mencegah karies gigi sejak dini, serta mengurangi risiko stunting. Dengan melibatkan kader posyandu dan institusi kesehatan setempat, diharapkan kegiatan ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi mampu membangun kesadaran kolektif dan perubahan perilaku berkelanjutan di tengah masyarakat.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan ibu balita, kader posyandu, dan tim pengabdian. Adapun metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan:

1. Tahap Pra-Pelaksanaan

- a) Koordinasi dengan pihak Kelurahan Lasiana dan Puskesmas Oesapa.
- b) Survei awal terhadap jumlah dan kondisi balita yang mengalami gizi kurang dan gigi bermasalah.
- c) Penyusunan materi edukasi dan leaflet tentang karies dan stunting.
- d) Persiapan logistik dan pengisian surat perizinan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan utama dilaksanakan selama bulan Juni 2025, meliputi:

- a) Penyuluhan langsung kepada ibu balita mengenai:
 - 1) Karies gigi: penyebab, dampak, pencegahan, dan perawatan sejak dini.
 - 2) Stunting: definisi, faktor risiko, dampak, dan strategi pencegahan.
- b) Diskusi interaktif dan tanya jawab dengan peserta
- c) Pengisian kuis pre- dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
- d) Pemeriksaan awal berat badan dan tinggi badan balita.
- e) Pemberian leaflet edukatif sebagai media informasi tambahan.
- f) Intervensi gizi: pemberian makanan sehat kepada anak balita saat kegiatan di posyandu.

3. Tahap Pasca-Pelaksanaan

- a) Evaluasi hasil kegiatan melalui:
 - 1) Perbandingan data pre- dan post-test pengetahuan ibu.
 - 2) Pengukuran kenaikan berat badan anak selama 3 bulan.
- b) Pendampingan oleh kader posyandu dalam memantau perubahan status gizi anak.
Dokumentasi kegiatan dan penyusunan artikel ilmiah serta laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan meliputi pengisian kuesioner, penyuluhan, pengukuran status gizi, pemberian makanan tambahan (PMT) serta pembagian leaflet. Semua orang tua dari bayi dan balita di Posyandu Kelurahan Lasiana, Kota Kupang merupakan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

1. Pengisian Kuesioner

Tim pelaksana membagikan kuesioner kepada ibu-ibu yang menjadi peserta untuk mengisi sebelum diberikan penyuluhan. Kuesioner digunakan untuk menilai pengetahuan, ibu sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai kesehatan gigi dan gizi anak balita.



Gambar 1. Pengisian kuesioner

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, dilakukan sesi tanya jawab dengan orangtua. Informasi yang diperoleh, terdapat 36 anak dan orang tua yang hadir, di antaranya menunjukkan kurangnya pemahaman mengenai kesehatan gigi dan mulut. Mereka belum mengetahui bahwa sebaiknya menyikat gigi dilakukan dua kali sehari. Terdapat juga kesalahan waktu dalam menyikat gigi, yang dilakukan saat mandi sore dan sebelum sarapan, padahal waktu yang tepat adalah setelah sarapan dan sebelum tidur malam. Teknik menyikat gigi serta pemilihan sikat gigi yang dilakukan dianggap belum sesuai, di mana banyak yang masih menggunakan cara yang salah.

2. Pengetahuan Ibu tentang Karies dan Stunting

Tabel 1. Distribusi pengetahuan ibu (*pre test dan post test*)

Kategori Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	20	55,6%	31	86,11%
Sedang	13	36,11%	4	11,11%
Kurang	3	8,33%	1	2,78%
Total	36	100%	36	100%
Rata-rata		7,69		8,77

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan baik pre test 55,56%, kriteria kurang 36,11% dan kurang 8,33% sedangkan setelah post test pengetahuan menjadi 86,11%, sedang 11,1%. Dari hasil ini terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 55,56% menjadi 86,11%. Sementara itu, peserta dengan pengetahuan kurang menurun drastis dari 8,33% menjadi 2,78%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu memberikan pemahaman baru dan memperkuat pengetahuan peserta tentang gizi balita, stunting, serta pentingnya pemberian makanan tambahan seperti bubur kacang hijau. Materi yang disampaikan secara langsung, dilengkapi dengan media leaflet dan demonstrasi, memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu-ibu balita. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan gigi dan gizi melalui penyuluhan dan leaflet berhasil meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan. Hal ini sesuai dengan teori Health Literacy oleh (Nutbeam, 2021) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis visual dan diskusi meningkatkan kemampuan mengambil keputusan kesehatan.

Berdasarkan data tersebut, tim pengabdian masyarakat merasa perlu untuk memberikan pengetahuan mengenai cara menjaga kebersihan mulut dan gigi kepada orangtua dan anak-anak yang mengalami stunting. Penyuluhan diadakan di posyandu Lasiana Kota Kupang dengan berjalan tertib, di mana semua peserta duduk rapi dan didampingi oleh kader serta tim pengabdian masyarakat. Anak-anak dan orangtuanya menunjukkan antusiasme tinggi dalam merespons materi yang disampaikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan gigi, mengenai masalah kesehatan gigi, dan mencari solusi untuk permasalahan yang ada.

Para orangtua turut mengajukan berbagai pertanyaan, seperti cara mengatasi gigi berlubang pada anak, frekuensi menyikat gigi dalam sehari, waktu yang tepat melakukannya, apakah diperbolehkan mengonsumsi permen, serta perbedaan teknik menyikat gigi yang diajarkan dengan yang dilakukan sehari-hari. Setelah sesi tanya jawab mengenai gigi, tim pengabdian masyarakat melanjutkan dengan pemeriksaan gigi.

3. Leaflet sebagai Media Efektif Peningkatan Pengetahuan

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test pada 36 ibu balita yang menjadi peserta kegiatan, terjadi peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 7,69 menjadi 8,77. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis leaflet memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Saraswati, 2021) yang menemukan bahwa penggunaan leaflet dalam penyuluhan kepada ibu balita meningkatkan pengetahuan secara signifikan mengenai pencegahan stunting. Dalam penelitiannya, pengetahuan meningkat sebesar 29,5% setelah penyuluhan dengan leaflet dibanding kelompok yang hanya mendapatkan ceramah.

Studi lain oleh (Elsa et al., 2022) juga mendukung temuan ini, dan melaporkan bahwa media leaflet mampu meningkatkan retensi informasi, karena peserta dapat membaca ulang materi secara mandiri setelah kegiatan selesai, terutama bila dibandingkan dengan metode ceramah tunggal.



Gambar 2. Pembagian leaflet dan penyuluhan

4. Status Gizi Balita

Skrining status gizi anak melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan.



Gambar 3. Pengukuran dan penimbangan

Dalam rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Kelurahan Lasiana, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap 36 anak balita guna menilai status gizi menggunakan standar pertumbuhan WHO (z-score BB/U dan TB/U). Kemudian Ibu diberikan edukasi tambahan tentang pentingnya pola makan seimbang, kebersihan gigi anak, dan jadwal kunjungan rutin ke Posyandu. Kader Posyandu akan memantau pertumbuhan anak secara berkala setiap bulan.

Tabel 2. Distribusi balita

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Gizi Awal (BB/U)		
Gizi Buruk	13	36,2
Gizi Kurang	11	30,5
Gizi Baik	12	33,3
Riwayat Karies Aktif		
Ada	15	41,6
Tidak ada	21	58,4

**Gambar 4.** Pemeriksaan gigi

Dari 36 anak balita: 12 anak mengalami peningkatan berat badan dan status gizi baik. 24 anak mengalami gizi buruk dan kurang. Hasil ini sejalan dengan temuan (Beal et al., 2018) bahwa pemberian makanan sehat secara konsisten dapat memperbaiki status gizi anak stunting

5. Karies dan Dampaknya terhadap Stunting

Beberapa anak yang mengalami karies juga menunjukkan pola makan yang buruk dan berat badan rendah. Hal ini mendukung teori bahwa karies gigi aktif dapat memperburuk kondisi gizi dan berkontribusi terhadap stunting (Abdat, 2019)

Peningkatan status gizi anak menunjukkan keberhasilan intervensi makan sehat berbasis pangan lokal, mendukung temuan (Beal et al., 2018) bahwa intervensi gizi sederhana dapat menurunkan risiko stunting. Hubungan antara karies dan stunting juga terbukti dalam kegiatan ini anak dengan karies gigi cenderung mengalami gangguan makan, mendukung penelitian (Dimaisip-Nabuab et al., 2018) bahwa infeksi gigi berdampak pada pertumbuhan. Pendekatan komunitas melalui kader posyandu mendukung Social Ecological Model (Stokols, 2000) yang menekankan pentingnya intervensi lintas level: individu, keluarga, dan komunitas.

6. Intervensi gizi

**Gambar 5.** Pemberian makanan tambahan

Salah satu bentuk intervensi gizi dalam kegiatan pengabdian ini adalah pemberian bubur kacang hijau saat kegiatan kepada 36 anak balita yang mengalami gizi kurang dan gizi buruk. Bubur kacang hijau dipilih karena mudah diperoleh, bernilai gizi tinggi, serta disukai anak-anak. Kacang hijau (*Vigna radiata*) mengandung protein nabati, zat besi, seng (*zinc*), vitamin B1, dan serat yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan anak.

Kacang hijau juga mengandung zinc, yang berperan penting dalam metabolisme dan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan zinc telah dikaitkan dengan stunting pada anak (Monfared et al., 2023). Maka dari itu, pemberian bubur kacang hijau tidak hanya membantu penambahan berat badan, tetapi juga mendukung pemulihan kondisi anak dari stunting secara bertahap. Dalam konteks pengabdian ini, pendekatan berbasis pangan lokal seperti bubur kacang hijau terbukti efisien, terjangkau, dan dapat diterapkan berkelanjutan oleh masyarakat setempat, sesuai dengan konsep *food-based intervention* dari (Corinna dan Demaiio, 2017) Anak – anak sangat antusias dan sebagian besar menyukai rasa bubur. Ibu – ibu menunjukkan minat untuk mencoba membuatnya di rumah. Kegiatan ini menjadi sarana yang efektif untuk memperkenalkan menu sehat lokal sebagai alternatif makanan tambahan balita.



Gambar 6. Foto Bersama Kader, petugas Puskesmas dan mahasiswa D3 Kesehatan Gigi di Posyandu wilayah kerja UPTD Puskesmas Oesapa Kelurahan Lasiana

Kegiatan berjalan lancar dan terlaksana dengan baik, ucap terima kasih kepada kepala UPTD Puskesmas Oesapa dan Kader Posyandu yang telah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pencegahan karies gigi dan stunting melalui pola makan sehat anak di Posyandu Lasiana telah terlaksana dengan baik. Penyuluhan menggunakan leaflet, demonstrasi menyikat gigi, serta edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita, yang terlihat dari kenaikan skor post-test. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya makanan bergizi dan kebiasaan menjaga kesehatan gigi sebagai upaya mencegah stunting dan karies sedini mungkin

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kupang, Puskesmas Oesapa, Pemerintah Kelurahan Lasiana, dan kader Posyandu atas dukungan dan kerja sama yang diberikan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh ibu balita yang telah

berpartisipasi aktif selama kegiatan. Semoga kegiatan ini memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan anak di wilayah Lasiana.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdat, M. (2019). Stunting Pada Balita Dipengaruhi Kesehatan Gigi Geliginya. *Journal of Syiah Kuala Dentistry*, 4(2), 33–38.
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Chairani, C., Harahap, J., & Zein, U. (2023). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Karies Gigi Anak Balita di TK Perkebunan Nusantara I Kota Langsa Tahun 2019. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 416. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2834>
- Corinna Hawkes, Alessandro R Demaio, F. B. (2017). Universal eye health: are we getting closer? *The Lancet Global Health*, 5(9), e843–e844. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30302-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30302-9)
- Dimaisip-Nabuab, J., Duijster, D., Benzian, H., Heinrich-Weltzien, R., Homsavath, A., Monse, B., Sithan, H., Stauf, N., Susilawati, S., & Kromeyer-Hauschild, K. (2018). Nutritional status, dental caries and tooth eruption in children: A longitudinal study in Cambodia, Indonesia and Lao PDR. *BMC Pediatrics*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1277-6>
- Elsa, E. O., Ningrum, N., Widyastuti, T., & Insanuddin, I. (2022). Efektivitas Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Di Ra Nurul Hikmah. *Jurnal Terapi Gigi Dan Mulut*, 2(1), 61–68. <https://doi.org/10.34011/jtgm.v2i1.1118>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemendes*, 1–150.
- Monfared, V., Salehian, A., Nikniaz, Z., Ebrahimpour-Koujan, S., & Faghfoori, Z. (2023). The effect of zinc supplementation on anthropometric measurements in healthy children over two years: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04249-x>
- Nutbeam, D. (2021). Health Literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *HEALTH PROMOTION INTERNATIONAL*, 15(3), 439–458. https://doi.org/10.1007/978-3-030-83469-2_19
- Riskesdas, L. N. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Sandra Petrauskienė, Julija Narbutaitė, Aušra Petrauskienė, J. I. V. (2019). *Oral health behaviour, attitude towards, and knowledge of dental caries among mothers of 0- to 3-year-old children living in Kaunas, Lithuania*. <https://doi.org/10.1002/cre2.272>
- Saraswati, P. W. (2021). How National Public Policies in Indonesia Address Maternal Mortality from The Perspective of Health Equity and Intersectionality A Literature Review and Retrospective Policy Analysis Study. In *57th Master of Public Health/International Course in Health Development (MPH/ICHHD)*.
- Stokols, D. (2000). Social ecology and behavioral medicine: Implications for training, practice, and policy. *Behavioral Medicine*, 26(3), 129–138. <https://doi.org/10.1080/08964280009595760>
- UNICEF, WHO, & WORLD BANK. (2023). Level and trend in child malnutrition. *World Health Organization, Joint Child Malnutrition Estimates 2023 edition*, 4. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073791>
- Zahid, N., Khadka, N., Ganguly, M., Varimezova, T., Turton, B., Spero, L., & Sokal-Gutierrez, K. (2020). Associations between child snack and beverage consumption, severe dental caries, and malnutrition in Nepal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217911>.