

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN MANIS DENGAN KEJADIAN KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH SD NEGERI BLANG MALU KECAMATAN MUTIARA KABUPATEN PIDIE

*The Relationship Between Sweet Food Consumption Habits and the
Incidence of Dental Caries Among School-Age Children at SD Negeri
Blang Malu Mutiara Subdistrict Pidie Regency*

Nurkhaliza¹, Herry Imran²

¹Aceh Health Polytechnic Dental Therapy Study Program Student

²Department of Dental Health, Politeknik Kesehatan Aceh, Indonesia

Corresponding Email: nkhaliza1@gmail.com

Abstrak

Karies gigi merupakan penyakit yang sering dialami oleh sebagian besar anak, yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah-buahan berserat dan sayuran. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan lengket juga merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap terjadinya karies. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan manis dengan kejadian karies gigi pada anak usia sekolah SD negeri blang malu kecamatan mutiara kabupaten pidie. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22-23 Mei dengan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelas IV dan V di SD Negeri Blang Malu yang berjumlah 41murid dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling. Analisis data menggunakan Uji chi-square $P = 0,017$ ($\alpha < 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis tergolong dalam kategori risiko dengan kejadian karies gigi pada tingkat sangat tinggi yaitu sebanyak 10 responden (43,5%) Sedangkan yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis didapatkan kategori tidak beresiko dengan kejadian karies gigi didapatkan kategori sedang yaitu 6 responden (33,3%). Berdasarkan Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan manis dengan kejadian karies gigi $P = 0,017$ ($\alpha < 0,05$). Bahwa adanya hubungan kebiasaan konsumsi makanan manis dengan kejadian karies gigi. Disarankan kepada murid agar menjaga kesehatan gigi dan mulut dengan menyikat gigi secara baik dan benar, mengonsumsi makanan berserat seperti buah dan sayur serta memperbanyak minum air putih, serta rutin melakukan pemeriksaan gigi setiap 6 bulan sekali.

Kata kunci: Kebiasaan Konsumsi Makanan Manis, Kejadian Karies Gigi

Abstract

Dental caries is a common disease experienced by most children, caused by a lack of consumption of fibrous fruits and vegetables. In addition, the habit of consuming sweet and sticky foods is also a major contributing factor to the occurrence of caries. The aim of this study was to determine the relationship between the habit of consuming sweet foods and the incidence of dental caries in school-aged children at SD Negeri Blang Malu, Mutiara Subdistrict, Pidie Regency. This research used a cross-sectional design and was conducted on May 22–23. The sample consisted of all fourth and fifth grade students at SD Negeri Blang Malu, totaling 41 students, selected using the total sampling technique. Data analysis was performed using the Chi-square test, with a significance level of $P = 0.017$ ($\alpha < 0.05$). The results showed that respondents who had the habit of consuming sweet foods fell into the risk category, with a very high level of dental caries

incidence found in 10 respondents (43.5%). Meanwhile, those who consumed sweet foods but were categorized as not at risk had a moderate level of dental caries incidence, totaling 6 respondents (33.3%). Based on the statistical analysis, it was found that there is a significant relationship between the habit of consuming sweet foods and the incidence of dental caries ($P = 0.017$; $\alpha < 0.05$). It is recommended to maintain oral and dental health by brushing teeth properly, consuming fibrous foods such as fruits and vegetables, drinking plenty of water, and regularly undergoing dental check-ups every six months.

Keywords: *Habit of Consuming Sweet Foods, Dental Caries Incidence*

PENDAHULUAN

Kesehatan secara keseluruhan memiliki kaitan erat dengan kesehatan gigi, karena gigi berperan penting dalam proses pencernaan makanan. Rongga mulut memberikan dampak besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan manusia. Pada anak-anak, kesehatan tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik secara umum, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesehatan gigi. Selain itu, kualitas hidup seseorang turut bergantung pada kesehatan gigi dan mulut, yang merupakan bagian penting dari kesehatannya secara menyeluruh. Dengan demikian, gigi dan seluruh tubuh memiliki hubungan yang saling memengaruhi (Mukhbitin, 2018).

Gigi yang rusak dapat berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Seseorang dengan kesehatan mulut yang baik termasuk gigi yang sehat dapat berbicara dengan jelas, mengonsumsi berbagai jenis makanan, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, gigi berlubang dapat menghambat kemampuan berbicara, mengunyah, serta menyebabkan keterbatasan fungsi lainnya, selain menimbulkan ketidaknyamanan (Wenny Nugrahati Carsita *et al.*, 2023).

Anak-anak yang memasuki usia sekolah, khususnya usia 10–11 tahun, mempunyai risiko lebih tinggi terkena karies gigi. Anak usia sekolah cenderung lebih suka jajan makanan dan minuman sesuai dengan keinginannya (Afrinis *et al.*, 2020). Jumlah kasus karies gigi pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa

faktor, salah satunya yang paling sering terjadi pada anak sekolah adalah konsumsi makanan kariogenik. Makanan kariogenik sering kali memiliki kemasan dan warna yang menarik, sehingga anak-anak usia 10-11 tahun lebih tertarik untuk membelinya. Pola makan anak-anak yang cenderung menyukai makanan kariogenik serta kurangnya kesadaran dan kebiasaan dalam menjaga kebersihan gigi dan mulut menyebabkan kondisi kesehatan gigi mereka memburuk, yang pada akhirnya meningkatkan kasus karies gigi (Nainggolan, 2019).

Anak-anak usia 10–11 tahun lebih menyukai makanan kariogenik karena memiliki rasa yang manis dan lezat. Selain itu, makanan kariogenik mudah diperoleh dan dijual secara lokal dalam berbagai bentuk dan warna yang menarik bagi anak-anak. Makanan ini juga memiliki tekstur yang lunak dan lengket, sehingga mudah menempel pada sela-sela gigi. Konsumsi makanan kariogenik dapat berdampak buruk pada kesehatan gigi, karena mengandung karbohidrat seperti glukosa dan sukrosa yang dapat difermentasi oleh bakteri. Proses fermentasi ini menyebabkan penurunan pH plak hingga mencapai tingkat keasaman tertentu, yang dalam jangka panjang dapat mengakibatkan demineralisasi pada permukaan gigi dan akhirnya menyebabkan karies gigi (Mulyati *et al.*, 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, kandungan gula dalam makanan manis menjadi perhatian utama pemerintah dan para ahli kesehatan masyarakat. Pengurangan konsumsi gula dianggap sebagai langkah penting untuk menekan

Peningkatan kasus diabetes dan obesitas. Namun, kebijakan ini cenderung fokus pada pencegahan penyakit kronis pada orang dewasa, sehingga kurang memperhatikan dampak makanan manis terhadap kesehatan gigi. Padahal, karies gigi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling sering terjadi, terutama pada anak-anak. (Maharani and dkk, 2023).

Pada tahun 2018, di Provinsi Aceh terdapat 92.638 murid sekolah dasar dan sederajat yang menjalani pemeriksaan gigi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 33.693 siswa diketahui

memerlukan perawatan gigi, namun hanya 16.218 siswa (48%) yang benar-benar mendapatkan pelayanan perawatan gigi. Berdasarkan Laporan Riskesdas Provinsi Aceh, angka kejadian masalah gigi tertinggi ditemukan di Kabupaten Simeulue, di mana anak-anak usia sekolah dasar memiliki riwayat gigi berlubang dan rusak. Sementara itu, di Kabupaten Aceh Besar, sebanyak 36,17% anak usia 9–12 tahun tercatat memiliki riwayat gigi rusak, berlubang, maupun mengalami sakit gigi (Dinas Kesehatan Aceh, 2019).

Hal ini disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan yang mengandung banyak sukrosa, termasuk berbagai jenis makanan manis yang dikonsumsi dalam satu waktu, serta makanan berkalori tinggi lainnya yang mengandung sukrosa. Temuan ini sejalan dengan teori Jhon Besford dalam Saputra (2018), yang menyatakan bahwa preferensi anak terhadap rasa manis mulai terbentuk sejak dini, dimulai dari kebiasaan menambahkan gula ke makanan bayi, susu, dan minuman. Arisman dalam Marsaulina (2020) juga mendukung hasil penelitian ini, menjelaskan bahwa tingginya konsumsi makanan kariogenik pada anak disebabkan oleh daya tarik kemasan jajanan yang menarik serta rasanya yang manis.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas IV dan V di SD Negeri Blang Malu, Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie pada tahun 2025, ditemukan bahwa dari 10 anak yang diperiksa, 8 mengalami karies gigi sementara 2 lainnya tidak. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi makanan manis, mereka tidak pernah melakukan kebiasaan berkumur atau menyikat gigi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan manis dengan kejadian karies gigi pada anak usia sekolah di SD Negeri Blang Malu, Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie pada tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini pakai metode analitik dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebiasaan makan makanan manis dan kejadian karies gigi pada anak-anak sekolah di SD Negeri Blang Malu, Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie. Variabel independen adalah kebiasaan konsumsi makanan manis dan variabel dependen adalah kejadian karies gigi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SD kelas IV sebanyak 21 dan kelas V sebanyak 20 murid di SD Negeri Blang Malu Kecamatan Mutiara Kabupaten Pidie. Sampel pada penelitian ini diambil menggunakan teknik total sampling, karna semua populasi dijadikan sampel yang berjumlah 41 murid. Penelitian ini di laksanakan di SD Negeri Blang Malu Kecamatan Mutiara Kabupaten Pidie. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 s/d 23 Mei 2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Data Umum

1. Jenis kelamin

Tabel 1

Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Murid SD Negeri Blang Malu

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	16	42.11%
2	Perempuan	22	57.89%

Berdasarkan table 1 diatas dapat dilihat bahwa presentase jenis kelamin paling banyak perempuan yaitu sebanyak 22 responden (57.89%).

2. Umur

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Murid SD Negeri Blang Malu

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1	9 th	1	2.44
2	10 th	14	34.15
3	11 th	24	58.54
4	12 th	2	4.88
Total		41	100

Berdasarkan table 2 diatas dapat dilihat bahwa presentase umur paling banyak pada murid SD Negeri Blang Malu memiliki umur 11 tahun sebanyak 24 responden (58.54%).

Data Khusus

3. Kebiasaan Konsumsi Makanan Manis

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Kebiasaan Makanan Manis Pada Murid SD Negeri Blang Malu

No	Kebiasaan Makanan Manis	Frekuensi	Persentase (%)
1	Resiko	23	56,1
2	Tidak Beresiko	18	43,9
Total		41	100

Berdasarkan table 3 diatas dapat dilihat bahwa kebiasaan makanan manis dari 41 responden yang memiliki tingkat resiko lebih banyak yaitu sebanyak 23 responden (56,1%).

4. Kejadian Karies Gigi

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Kejadian Karies Gigi Pada Murid SD Negeri Blang Malu

No	Kejadian Karies Gigi	Frekuensi	Peresentase (%)
1	Sangat rendah	13	31,7
2	Rendah	10	24,4
3	Sedang	10	24,4
4	Tinggi	6	14,6
5	Sangat Tinggi	2	4,9
Total		41	100

Berdasarkan tabel 4 diatas terlihat bahwa kejadian karies gigi terbanyak dengan kategori sangat rendah sebanyak 13 responden (31,7%)

b. Analisa Bivariat

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Manis Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah SD Negeri Blang Malu Kecamatan Mutiara Kabupaten Pidie

No	Kebiasaan Konsumsi Makanan Manis	Kejadian Karies Gigi										Total	P Value
		Sangat Rendah	%	Rendah	%	Sedang	%	Tinggi	%	Sangat Tinggi	%		
1	Resiko	0	0,0	1	4,3	4	17,4	8	34,8	10	43,5	23 100%	0,017
2	Tidak Beresiko	2	11,1	5	27,8	6	33,3	2	11,1	3	16,7	18 100%	
Total		2	4,9	6	14,6	10	24,4	10	24,4	13	31,7	41 100	

Berdasarkan tabel 5 diatas dari 41 murid di SD Negeri Blang Malu Kecamatan Mutiara Kabupaten Pidie yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis didapatkan kategori resiko dengan kejadian karies gigi didapatkan kategori sangat tinggi yaitu 10 responden (43,5%). Sedangkan yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis didapatkan kategori tidak beresiko dengan kejadian karies gigi didapatkan kategori sedang yaitu 6 responden (33,3%).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis data, ditemukan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan manis dengan kejadian karies gigi pada anak-anak usia sekolah di SD Negeri Blang Malu, Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie. Dari 41 responden, mayoritas yang sering mengonsumsi makanan manis termasuk dalam kategori risiko tinggi mengalami karies gigi, dengan persentase kejadian karies pada tingkat sangat tinggi sebesar 43,5%. Sebaliknya, responden yang kebiasaan konsumsi makanan manisnya lebih rendah cenderung memiliki kejadian karies yang lebih ringan. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai $p=0,017$ ($\alpha < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa adanya hubungan yang kuat antara kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan peningkatan kejadian karies gigi pada anak sekolah.

SARAN

1. Bagi Siswa

Siswa SD Negeri Blang Malu di Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie, diharapkan selalu menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi secara benar dan rutin, meningkatkan konsumsi buah serta sayuran yang kaya akan serat dan mengandung banyak air, mengurangi asupan makanan manis dan lengket, serta membiasakan berkumur setelah makan agar terhindar dari karies gigi yang dapat mengganggu proses pembelajaran.

2. Bagi Lahan Peneliti

Diharapkan para guru dapat mengajarkan secara langsung kepada siswa cara menyikat gigi yang baik dan benar serta mendorong penerapannya di lingkungan sekolah. Selain itu, guru juga diharapkan dapat memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut guna mencegah terjadinya karies gigi pada anak

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I. and Farizah, N. (2020) 'Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi Anak Usia Dini', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), p. 763. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.668>.
- Fitriani Nabila, Dwi Prasetyaningati, A.R. (2024) 'Hubungan Kebiasaan Menyikat Gigi Dengan Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sd Islam Terpadu Abu Bakar Ash Shidiq Pati', 15(1), pp. 37–48.
- Jannati, M. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Anak Tentang Mengonsumsi Makanan Kariogenik Dengan Status Karies Gigi Pada Murid Kelas V Sd N 2 Mata Ie Aceh Besar'.
- Listrianah, L., Zainur, R.A. and Hisata, L.S. (2019) 'Bab 2 Penilaian Dmft', *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 13(2), pp. 136–149.
- Maharani, S. and dkk (2023) 'Makanan Manis Sebagai Faktor Risiko Karies Gigi Pada Anak Di Sd Negeri Buni Bakti 04', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), pp. 1852–1859.
- Mukhbitin, F. (2018) 'Hubungan Jenis Kelamin, Gosok Gigi Malam Sebelum Tidur Dengan Kejadian Karies Di Mi Al - Mutmainnah', *Jurnal PROMKES*, 6(2), p. 155. Available at: <https://doi.org/10.20473/jpk.v6.i2.2018.155-166>.
- Mulyati, R., Lilis Rohayani and Mia Santika Pratiwi (2022) 'Hubungan Konsumsi Makanan Kariogenik Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Sekolah Dasar: Tinjauan Literatur', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), pp. 22–33. Available at: <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i3.1155>.
- Nabila, F. (2024) 'Hubungan Kebiasaan Menyikat Gigi Dengan Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah Dasar', 15(1), pp. 37–48.
- Napitupulu, D.F.G.D. (2023) 'Hubungan Kebiasaan Menyikat Gigi Dengan Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah', *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(1), pp. 103–110. Available at: <https://doi.org/10.34012/jukep.v6i1.2948>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. hal 156. Available at: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf.
- Suzana, A., Gustina, E. and Rahutami, S. (2024) 'Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Karies Gigi pada Anak Sekolah di SD Islamiyah Kecamatan Sekayu Tahun 2024', 13(September), pp. 417–426.
- Wenny Nugrahati Carsita *et al.* (2023) 'Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Karies Gigi pada Anak', *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), pp. 166–171. Available at: <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.147>.
- Agung, I. G. A. A., Wedagama, D. M., Hartini, I. G. A. A., Maaruf, M. T., & Hervina. (2017). Gizi, Kesehatan Gigi dan Mulut Anak Usia Sekolah. *In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 110, Issue 9)*.
- Siagian, S. P. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syahroni, M. H., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan makan Anak Usia Prasekolah 4- Tahun Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. *JTB*, 12-22.
- Farizah, L. N., Astuti, I. K., & Larasati, R. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Kariogenik Terhadap Kejadian Karies Gigi Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi (JIKG)*, 266-275.
- Sari, S. A. (2017). Hubungan Kebiasaan Menggosok Gigi Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4-6 di SDN Ciputat 6 Tangerang Selatan. *Falkutas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 69
- Wandini, R., & Yuniat. (2019). Konsumsi makanan kariogenik dan kebiasaan menggosok gigi dengan kejadian karies gigi pada anak. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 334-339