

Kesehatan Mulut dan Nutrisi Optimal Dalam Membangun Kemandirian Kesehatan Generasi Emas di Sekolah Dasar (SD N Glagahwero 2 Jember)

Riskha Dora Candra Dewi¹, Suryono², Rinda Nurul Karimah³

¹Program Studi Promosi Kesehatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember

²Program Studi Periodonesia, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Gadjah Mada

³Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember

¹riskhadora@polije.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Kesehatan mulut dan nutrisi optimal pada anak usia sekolah dasar memiliki peran penting dalam mendukung kemandirian kesehatan pada generasi emas. Namun, kesadaran akan pentingnya perawatan gigi dan nutrisi sering kali kurang di kalangan anak-anak, terutama di lingkungan sekolah dasar. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan edukasi yang efektif dan inovatif untuk membangun kesadaran dan kebiasaan sehat di kalangan anak usia dini. Tujuan: Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun kesadaran kesehatan mulut dan nutrisi optimal pada anak-anak sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri Glagahwero, Jember. Metode Pelaksanaan: Program ini melibatkan penggunaan media edukatif interaktif, termasuk game kesehatan gigi dan mulut, dan materi pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Diharapkan melalui program ini, akan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman anak-anak tentang pentingnya kesehatan mulut dan nutrisi yang optimal, serta adopsi kebiasaan hidup sehat dalam merawat gigi dan memilih makanan. Hasil: Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa terkait makanan sehat, serta kesadaran tentang kesehatan gigi dan mulut. Indikator keberhasilan kegiatan ini mencakup perbedaan nilai pre-test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa setelah intervensi pendidikan kesehatan. Saran: Untuk mencapai keberlanjutan program, langkah-langkah kolaboratif antara sekolah, komunitas, dan pemerintah setempat harus ditingkatkan. Diharapkan bahwa upaya ini akan menciptakan generasi penerus bangsa yang lebih sehat dan kuat.

Kata kunci: kesehatan gigi, nutrisi optimal, sekolah dasar, pengabdian masyarakat, media edukatif.

Abstract

Background: Oral health and optimal nutrition are pivotal in fostering the health autonomy of the golden generation, particularly among primary school-aged children. However, awareness regarding dental care and nutrition significance often lacks among children, especially within the primary school environment. Hence, an effective and innovative educational approach is imperative to instill awareness and healthy habits among young children. Purpose: This study aims to develop and execute a community engagement program focused on cultivating awareness of oral health and optimal nutrition among primary school children at Glagahwero Elementary School, Jember. Implementation: The program will entail employing interactive educational media, including dental and oral health games, and engaging learning materials that are accessible and comprehensible to children. Result: It is envisaged that through this program, there will be an augmentation in knowledge and comprehension among children regarding the importance of oral health and optimal nutrition, as well as the adoption of healthy habits in dental care and dietary choices. Suggestion: Sustainable and collaborative measures need to be undertaken between schools, communities, and local governments to ensure the long-term viability and success of this program.

Keywords: oral health, optimal nutrition, primary school, community engagement, educational media.

PENDAHULUAN

Kesehatan anak menjadi bagian penting dalam menjaga tumbuh kembang anak agar menjadi individu yang sehat dan bahagia menjalani masa pertumbuhannya. Pola hidup sehat bagi anak tidak hanya sebatas dilakukan di lingkungan keluarga atau masyarakat, tetapi juga dapat diupayakan melalui pendekatan di lembaga pendidikan, bahkan di tingkat paling dasar (Aditianti, 2016).

Meskipun begitu, tanggungjawab mengawasi kesehatan anak sebenarnya tidak serta merta dilimpah kepada guru di sekolah, melainkan orang tua tetap harus memantau kesehatan anak, terlebih lagi ketika berada di rumah. Kontrol tersebut misalnya nutri yang diperoleh, makanan yang dikonsumsi dan sebagainya. Kesehatan gigi menjadi sesuatu yang penting dibahas dan diperhatikan oleh orang tua dan seluruh lapisan masyarakat, karena minimnya pengetahuan dan kesadaran terhadap hal tersebut.

Kementrian Kesehatan melalui hasil risetnya menyebutkan bahwa 57,4% penduduk Indonesia mengalami masalah pada gigi dan mulut, parahnya dari angka tersebut, hanya 10,2% yang mendapatkan penanganan dari tenaga medis. Selanjutnya, 88,8% dari penduduk menderita karies gigi dan penderita radang jaringan penyangga gigi mencapai 74,1%. Kondisi tersebut disebabkan minimnya pengetahuan Masyarakat terhadap pola pemeliharaan gigi dan mulut yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan 94,7% Masyarakat yang menggosok gigi, hanya 2,8% dari mereka yang melakukannya pada waktu yang benar, yakni pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur (Depkes RI, 2019).

Hasil Riset Kesehatan dasar menyebutkan bahwa anak usia 5 tahun yang memiliki pengalaman penyakit Karies gigi mencapai angka 63,7% dengan (deft) ≥ 6 . Angka tersebut sudah termasuk dalam kategori karies parah untuk tingkat anak usia dini. Hanya 7% anak di Indonesia dengan rentan usia 5-6 tahun yang terbebas dari penyakit Karies, sementara 93% lainnya telah terprevalensi oleh karies (Adinimas, 2021).

Antisipasi dapat dilakukan melalui pemenuhan terhadap nutrisi anak. Nutrisi atau zat gizi terdapat dalam asupan makanan yang dikonsumsi. Namun tidak semua makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Banyak makanan yang beredar di lingkungan sekitar anak mengandung zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh bahkan tergolong berbahaya, seperti halnya makanan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, yang akan memberikan dampak negatif pada tubuh anak sehingga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Dyah, 2018).

Makanan yang dikonsumsi harusnya mengandung zat gizi yang mempunyai tiga fungsi penting untuk tubuh, yaitu: sebagai sumber energi terdapat pada karbohidrat, protein, dan lemak. Memelihara jaringan tubuh dan pertumbuhan terdapat pada protein, mineral, dan air. Mengatur proses dalam tubuh : protein, mineral, air, dan vitamin. Berikut tabel kandungan nutrisi pada setiap makanan (Santoso, 2009).

Sebagai studi kasus terhadap penyimpangan kesehatan pada gigi salah satunya dijumpai pada peserta didik SDN Glagahwero 2 Jember. Sebanyak 10 siswa dari seratus lebih di sekolah tersebut giginya telah bermasalah. Bahkan di usianya yang masih kecil, gigi mereka sudah keropos. Tentu adanya hal tersebut menjadi sebuah teguras keras terhadap minimnya pengetahuan dan perawatan kesehatan gigi pada anak.

METODE

Pengabdian Masyarakat dikemas dengan konsep sosialisasi kepada siswa sebagai bentuk pencegahan dan edukasi mengenai kesehatan mulut serta mengoptimalkan nutrisi, sehingga terciptalah generasi emas yang terpelihara kesehatannya, salah satunya dengan memberikan edukasi dan pemahaman terhadap pentingnya menjaga kesehatan mulut dan pemenuhan kebutuhan nutrisi anak, sehingga menciptakan kemandirian kesehatan yang baik.

SDN Glagahwero 2, Kalisat, Jember menjadi target dalam kegiatan sosialisasi ini. Audien tersebut dipilih berdasarkan tingkat kebutuhan serta terdapatnya siswa yang mengalami penyakit pada gigi akibat pola konsumsi yang tidak dijaga, terlebih lagi kondisi keluarga siswa rata-rata merupakan golongan menengah ke bawah, sehingga diharapkan kegiatan pengabdian dalam bentuk edukasi ini dapat memberikan gambaran dan kesan baik untuk tetap menjaga kesehatan, baik di lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Keadaan tersebut memang dibenarkan oleh kepala sekolah SDN Glagahwero 2 atas kondisi siswa yang terganggu kesehatan mulutnya, dari jumlah siswa sebanyak seratusan terdapat sekitar sepuluh siswa yang mengidap sakit gigi tersebut.

Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian yang dikonsepsi dengan sosialisasi pentingnya Pola Hidup Bersih dan Sehat diselesaikan dalam waktu dua hari pada tanggal 3 dan 4 Agustus 2023 dengan inti pembahasan edukasi pada jam 08.15-09.30 WIB. Setiap harinya acara dibuka pada jam 07.00 dengan rangkaian persiapan dan selesai pada jam 14.00-15.00 WIB dengan acara penutup.

Kegiatan edukasi dilakukan melalui demonstrasi interaktif oleh petugas dengan siswa, sehingga suasana menjadi lebih cair. Hal tersebut dilakukan agar materi yang disampaikan dapat lebih mudah dicerna dan diterima oleh siswa. Termasuk melibatkan media sebagai alat bantu penyampaian edukasi bahkan juga disampaikan melalui permainan atau games dengan tema kesehatan yang

sedang disampaikan. Metode ini dipilih karena dianggap dapat lebih menyentuh dan lebih mudah dipahami oleh siswa, apalagi dibantu dengan permainan yang memang kesukaan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dimaksudkan untuk membangun kemandirian kesehatan dalam upaya membangun generasi emas ini diselenggarakan di SDN 2 Glagahwero, Jember pada tanggal 3 dan 4 Agustus 2023. Acara ini memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan dan pemenuhan nutrisi yang baik sebagai bentuk kesejahteraan kepada siswa-siswa Sekolah Dasar. Inisiatif ini merangkul semangat membangun generasi emas yang memiliki kemandirian kesehatan yang menekankan pentingnya kesehatan fisik, mental, dan emosional anak-anak dengan fokus pada Upaya memberikan edukasi kesehatan kepada generasi muda. Acara ini menampilkan serangkaian kegiatan yang menarik dan interaktif yang dirancang untuk mendidik dan menginspirasi anak-anak di SDN 2 Glagahwero. Program Studi D4 Promosi Kesehatan berkomitmen untuk membentuk budaya kesadaran Kesehatan dan praktik pencegahan di kalangan anak-anak, mempromosikan kebiasaan yang berkontribusi pada kesejahteraan sepanjang hidup.

Kegiatan acara dikemas secara demonstrasi interaktif dan edukatif, demonstrasi yang menarik akan mengilustrasikan pentingnya kebiasaan sehat melalui kegiatan yang menyenangkan dan interaktif, memastikan bahwa anak-anak memahami konsep-konsep tersebut dengan cara yang menyenangkan. Salah satunya melalui permainan dengan memainkan tingkat kesadaran pada Kesehatan. Permainan dan kegiatan akan diatur untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang konsep-konsep kesehatan, mendorong mereka untuk membuat pilihan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain pendekatan pemahaman secara interaktif, juga dilakukan pendistribusian materi edukatif kepada setiap siswa, masing-masing akan menerima materi edukatif terkait promosi kesehatan, memungkinkan mereka untuk berbagi pengetahuan baru mereka dengan keluarga dan teman-teman.

Acara dibuka dengan sambutan dari dosen promosi kesehatan sebagai pihak penyelenggara yang sedang melakukan pengabdian Masyarakat dalam hal Kesehatan dan kemudian sambutan juga diberikan oleh kepala sekolah SDN Glagahwero 2 selaku tempat yang menjadi sasaran pengabdian pada kegiatan kali ini. Konsep kegiatan dipetakan menjadi dua kelompok dengan sasaran audien semua siswa dari kelas 1 sampai kelas 6, hanya saja kelas 1 sampai kelas 4 digabungkan dalam ruang kelas 1 dan menjadi kelompok 1 dan sisanya, kelas 5 dan kelas 6, ditempatkan di ruang kelas 2 sebagai kelompok 2.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi ini meliputi beberapa hal sebagai berikut:

1. Pentingnya Nutrisi bagi Anak

Usia 1-5 tahun (balita) menjadikan kebutuhan nutrisi anak lebih meningkat dari sebelumnya, hal ini dikarenakan pada periode ini banyak melakukan dan menemukan hal-hal baru. Dalam hal ini nutrislah yang memegang peran yang sangat besar pada tubuhnya (Hasdianah, 2014). Nutrisi terdapat pada berbagai jenis makan, oleh karna itu pemberian makanan pada anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan harus sangat diperhartikan dari segi kadungan nutrisnya maupun tingkat keanekaragamannya. Makanan pun hendaknya memenuhi syarat kecukupan zat gizi sesuai dengan susunan menu seimbang, serta besar porsi disesuaikan dengan daya terima serta tidak lupa memperhatikan syarat kebersihan.

Nutrisi atau zat gizi terdapat dalam asupan makanan yang dikonsumsi. Namun tidak semua makanan yang dikonsumsi mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan. Banyak makanan yang beredar dilingkungan sekitar anak mengandung zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh bahkan tergolong berbahaya, seperti halnya makan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, pemanis buatan, yang akan memberikan dampak negative pada tubuh anak sehingga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Secara umum dinegara berkembang ibu memiliki peranan yang sangat penting dalam memilih dan menyiapkan sajian makanan untuk dikonsumsi keluarganya. Sehingga pengetahuan ibu akan mempengaruhi jenis pangan dan mutu gizi makan yang dikonsumsi keluarganya (Aditianti, 2016). Keadaan kesehatan gizi anak sangat bergantung pada tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanannya. Kualitas hidangan makanan ditunjukkan oleh ada tidaknya kadungan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam susunan hidangan. Sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah setiap zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan hidangan makanan dapat memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, maka tubuh berada pada kondisi kesehatan yang baik. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar kebutuhan energy (karbohidrat) rata-rata sekitar 60-70 %, protein 10-15 %, dan lemak 10-25 %.

Konsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan perubahan metabolisme otak. Hal ini mengakibatkan otak tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, hingga dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pertumbuhan badan dan membuat manusia bertubuh kerdil dan diikuti oleh ukuran otak yang berkurang dan berdampak pada kecerdasan anak. Pertumbuhan otak dan sel saraf berlangsung sangat cepat sejak dari janin hingga bayi dilahirkan ke dunia dan menjadi bayi.

Umunya gangguan masalah gizi dialami oleh anak usia dini dan membawa dampak hingga masa selanjutnya. Sehingga ini mengakibatkan anak akan sulit untuk memiliki konsentrasi, anak akan mejadi lebih cepat lemas/lelat secara mental, tidak berprestasi dalam belajar, dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Ditinjau dari segi struktur dan fungsi otak manusia merupakan jaringan yang paling sempurna. Namun kinerja otak akan sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang berasal dari makan yang dikonsumsi. Daya kerja otak dikendalikan oleh neurotransmitter yang terdapat pada otak dan sekresi neurotransmitter dan akan terjadi jika adanya rangsangan.

Apabila kandungan nutrisi dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan menyebabkan keterlambatan pada perkembangan motorik yang meliputi perkembangan emosi dan tingkah laku. Anak yang mengalami gangguan tersebut biasanya akan menarik diri kelompok, apatis, pasif dan akan sulit untuk berkonsentrasi, dan mengakibatkan perkembangan kognitif anak akan terhambat.

Hakikatnya pemenuhan asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam hal pemberian asupan makan sesuai dengan kebutuhan, lingkungan, dan interaksi anak dengan orang tua juga memberikan pengaruh yang sangat baik. Tanpa adanya jalinan emosional dan kasih sayang makan pertumbuhan anak tidak akan optimal. Oleh karena itu perlu diterapkannya pola asuh, asih, dan asuh.

2. Edukasi Menggosok gigi yang benar bagi anak

Materi ini disampaikan dengan harapan, audiens dapat memiliki pemahaman terhadap cara menggosok gigi yang baik dan benar, karena menggosok gigi secara rutin pun belum cukup apabila tidak dilakukan pada waktu dan cara yang benar, misalnya dilakukan setelah makan sebagai upaya menghindari tumpukan sisa makanan dan minuman yang sudah dikonsumsi, begitu juga durasi yang dibutuhkan saat menggosok gigi, ada yang dilakukan dalam waktu singkat, ada juga yang lama, padahal masing-masing memiliki keperluan yang berbeda, sehingga hal tersebut seharusnya dikonsultasikan pada tenaga medis ahli gigi, sehingga benar dalam perawatannya (Miftakhun, 2016).

Tidak hanya waktu dan durasi, takaran pasta gigi juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Takaran pasta gigi anak dengan orang dewasa tentunya berbeda, misal untuk anak hanya seumpama biji kacang, dan saat melakukannya pun harus atas pantauan orang tua, dikawatirkan pasta gigi tertelan oleh anak. Selain itu juga yang harus diperhatikan adalah kandungan pasta gigi, komposisi, rasa dan sejenisnya, pastikan memberikan keamanan dalam penggunaannya (Riskha Dora, 2024). Hal yang tak kalah pentingnya juga adalah frekuensi saat

meggosok gigi seperti yang disampaikan sebelumnya, sehingga kegiatan menggosok gigi tersebut benar-benar berdampak baik terhadap Kesehatan gigi dan mulut (Sukarto, 2012).

Rendahnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi sejak kecil salah satunya disebabkan oleh latar belakang orang tua siswa yang rata-rata merupakan golongan menengah ke bawah, baik dari segi pendidikan maupun keuangan, sehingga sangat sulit melakukan edukasi kepada anak-anaknya, bahkan tak jarang dari kalangan orang tua yang tidak menggosok gigi. Hal tersebut dibenarkan oleh kepala sekolah SDN Glagahwero 2, Jember, sehingga atas dilakukannya pengabdian masyarakat ini juga diberikan sikat gigi kepada siswa-siswi untuk digunakan di rumah, harapannya dapat membangun kesadaran dan meningkatkan rasa percaya diri untuk sama-sama merawat kesehatan individu, keluarga dan sekitar.

Edukasi kali ini khususnya ditekankan pada penggunaan sikat gigi serta takaran penggunaan pasta gigi yang baik dan benar, sehingga penggunaannya sesuai dengan kebutuhannya. Banyak siswa yang sebenarnya masih belum paham secara tehnik cara menggunakan dan penggunaan sikat gigi maupun pasta gigi, bagi mereka yang terpenting hanya menggosokkan pada gigi, padahal cara-cara yang mereka gunakan justru dapat menyebabkan bengkak pada gusi karena power yang terlalu kuat serta cara yang salah.



Gambar 1. Pengenalan tentang nutrisi yang baik



Gambar 2. Edukasi menggosok gigi yang baik dan benar

KESIMPULAN

Nutrisi menjadi hal yang cukup penting untuk diedukasikan pada anak dan orang tua sejak kecil, baik di lingkungan keluarga, masyarakat dan terlebih di lingkungan sekolah. Hal tersebut terlihat dari masih banyak siswa yang mengkonsumsi makanan atau Snack dengan kandungan nutrisi yang tidak sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga menyebabkan kesalahan pada kesehatan siswa, terlebih dalam masalah kesehatan mulut. Berjalannya kegiatan ini mampu memberikan gambaran kecil bahwa masih banyak masyarakat yang belum sadar terhadap pemeliharaan kesehatan mulut serta pemenuhan nutrisi anak. Kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap edukasi yang meningkatkan terhadap pemeliharaan kesehatan mulut dan pemenuhan nutrisi yang seimbang untuk anak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdullah, Nurwijayana, 2018. Hubungan status kesehatan gigi dan mulut anak sekolah dengan pelaksanaan UKGS (Usaha Kesehatan Gigi Sekolah) Di Sekolah dasar dan sederajat Sekota Makasar. Jurnal media Kesehatan Gigi.3.Riskesdas. 2018.
- [2] Adinimas GE, Mahirawatie IC, Edi IS. 2021. Peran Ibu Dalam Memelihara Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Di Raudhatul Athfal Perwanida Cangakan Ngawi. J Ilm Keperawatan Gigi. 2(2):254–63.
- [3] Adinimas GE, Mahirawatie IC, Edi IS. 2021. Peran Ibu Dalam Memelihara Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Di Raudhatul Athfal Perwanida Cangakan Ngawi. J Ilm Keperawatan Gigi. 2(2):254–63.

- [4] Aditianti, sriprihatin, Hermina. Pengetahuan Sikap Perilaku Individu tentang makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2016. Vol:44, No:2. Hal: 125
- [5] Aditianti, sriprihatin, Hermina. Pengetahuan Sikap Perilaku Individu tentang makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2016. Vol:44, No:2. Hal: 125.
- [6] Afandi, R. 2015. Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pembelajaran (Jinop)*, 1(1) 77-89.
- [7] De Aguilera, M., & Mendiz, A. (2003). *Computers in Entertainment (CIE)*, 1(1), 1-10.
- [8] Departemen Kesehatan (Depkes) RI.,2009, Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005-2025, Jakarta: t.p.
- [9] Departemen Kesehatan (Depkes) RI.,2009, Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005-2025, Jakarta: t.p.
- [10] Dewi, Riskha Dora Candra dan Tirto Wahyu Widodo. 2024. "Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya menjaga kesehatan gigi anak (Studi Kasus SDN Glagahwero 2, Kalisat, Jember" 4(1).
- [11] Dondlinger, M. J. (2007). Educational video game design: A review of the literature. *Journal of applied educational technology*, 4(1), 21-31.
- [12] Dyah, Umiyarni Purnamasari. 2018. *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. (Yogyakarta:Penerbit Andi), hal: 113-114
- [13] Giammarco, E. A., Schneider, T. J., Carswell, J. J., & Knipe, W. S. (2015). Video game preferences and their relation to career interests. *Personality and Individual Differences*, 73, 98-104.
- [14] Global, Regional, And National Incidence, Prevalence, And Years Lived With Disability For 354 Diseases And Injuries For 195 Countries And Territories, 1990-2017: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2017. *Lancet (London, England)*. 2018 Nov;392(10159):1789–858.
- [15] Hasdianah, H. S. Siyoto & Y. Peristyowati. (2014). *Gizi pemanfaatan gizi,diet dan obesitas*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- [16] Kahn, A. S., Shen, C., Lu, L., Ratan, R. A., Coary, S., Hou, J., ... & Williams, D. (2015). The Trojan Player Typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. *Computers in Human Behavior*, 49, 354-361.
- [17] Khayati YN, Windayanti H, Dewi MK, Andaeni WR, Rahmadini AF, Ananda A, et al. 2020. Edukasi Gosok Gigi yang Baik dan Benar untuk Anak Balita. *Indonesian Community Empower*. 2(2).

- [18] Mamengko W, Kawengian Ses, Siagian K V. 2016. Gambaran Konsumsi Jajanan Dan Status Karies Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Kelurahan Rinegetan Kecamatan Tondano Barat. *E-Gigi*.4(1).
- [19] Putri MH, Sirait T. 2014. Pengaruh Pendidikan Penyikatan Gigi Dengan Menggunakan Model Rahang Dibandingkan Dengan Metode Pendampingan Terhadap Tingkat Kebersihan Gigi Dan Mulut Siswa-Siswi Tunanetra Slb-A Bandung. *Maj Kedokt Bandung*. 46(3):134–42.
- [20] Rahina, N. 2017. Media Pembelajaran Berbasis Visual Berbentuk Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Kulaitas Belajar Mengajar di Sekolah Dasar, FBS Unnes, *Jurnal Lembaran Ilmu Kependidikan* Jilid 36, No 1.
- [21] Riset Kesehatan Dasar 2018. “Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI”
- [22] Roberson T, Heymann Ho, Swift Jr Ej. 2006. *Sturdevant’s Art And Science Of Operative Dentistry*. Elsevier Health Sciences.
- [23] Santoso, 2009. *Perkembangan dan Pertumbuhan anak*. Jakarta: Bumi A.ksara.
- [24] Sukanto, S. 2012. Takaran dan kriteria pasta gigi yang tepat untuk digunakan pada anak usia dini. *STOMATOGNATIC - Jurnal Kedokteran Gigi*, 9(2), 104-109.
- [25] Worotitjan I, Mintjelungan Cn, Gunawan P. 2013. Pengalaman Karies Gigi Serta Pola Makan Dan Minum Pada Anak Sekolah Dasar Di Desa Kiawa Kecamatan Kawangkoan Utara. *E-Gigi*. 1(1).