

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N.F., Garancang, S. dan Abunawas, K. 2023. Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Pilar*, 14(1), pp. 15–31. Tersedia di: <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Arifah, R.N. *et al.* 2022. Peningkatan Pengetahuan Siswa Sesudah diberikan Penyuluhan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 02 Ngrombo. *National Conference on Health Science (NCoHS)*, pp. 271-278. Tersedia di: <https://proceedings.ums.ac.id/nhcos/article/download/1191/1166/1170> (Diakses: 9 Mei 2025).
- Astuti, L.A. 2020. Anatomi dan embriologi gigi. *ResearchGate*. Tersedia di: <https://www.researchgate.net/publication/339883545> (Diakses: 9 Maret 2025).
- Bakti, I.G.M.Y. 2023. Penyuluhan Kesehatan dan Promosi Kesehatan. *Surya Medik*, 18(2), pp. 140–148. Tersedia di: <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/SM/article/view/794> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Carsita, W. N. *et al.* 2023. Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Karies Gigi pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 166-175. Tersedia di: <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.147> (Diakses: 8 Maret 2025).
- Hasbi, N., Rosyunita., Rahim, A.R. dan Parwata, W.S.S. 2023. Penyuluhan Kesehatan dalam Menjaga Kebersihan Mulut dan Gigi di Sekolah Anak Tangguh, Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(3), pp. 573–578. Tersedia di: <https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmpi/article/view/4825> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Hendarto, A. 2020. Nutrisi dan Kesehatan Gigi-Mulut pada Anak. *Sari Pediatri*, 17(1), pp. 71–5. Tersedia di: <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/138/120> (Diakses: 9 Februari 2025).

- Hutagalung, M.H.P., Molek. dan Felix, A. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Makanan dan Minuman Manis terhadap Karies. *Prima Journal of Oral and Dental Sciences*, 5(2), pp.79–83. Tersedia di: <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Primajods/article/download/2982/1918/107555> (Diakses: 8 Februari 2025).
- Idaryati, N.P. 2023. Tingkat Pengetahuan Siswa Mengenai Pentingnya Mengonsumsi Makanan Bergizi terhadap Kesehatan Gigi dan Mulut. Makalah. Universitas Mahasaraswati Denpasar. Tersedia di: <https://eprints.unmas.ac.id/id/eprint/4841> (Diakses: 9 Maret 2025).
- Idaryati, N.P. dan Sundari, N.M.S. 2024. Perbandingan Insiden tingkat Keparahan Karies Gigi pada Pasien Anak dan Dewasa di Puskesmas Tabanan I. *Bali Dence: Bali Dental Science & Exhibition*, pp. 202-210. Tersedia di: <https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/BDSE> (Diakses: 8 Februari 2025).
- Indriyasari, A. 2024. Uji Perilaku Penderita Karies dengan Pendekatan *Community Dentistry* Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Gigi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 7(1), p. 150. Tersedia di: <https://journal.Mandiracendikia.com/index.jikmc/article/download/1252/995/8484> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Jayusman, I. dan Shavab, O.A.K. 2020. Studi Deskriptif Kuantitatif tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), pp. 13-20. Tersedia di: <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/artefak> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. 2023. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Tersedia di: <https://peraturan.bpk.go.id/details/258028/uu-no-17-tahun-2023> (Diakses: 8 Maret 2025).
- Koesoemawati, R., Nurlitasari, D.F. dan Utari, I.G.A.N.E. 2024. Pemberian *Edible Coating* Nanokitosan Sintetik Cangkang Udang dapat Meningkatkan Kekuatan Transversal pada Basis Gigi Tiruan Resin Akrilik Polimerisasi. *Bali Dental Science & Exhibition (Bali Dence)*, p. 1056. Tersedia di: <https://e-journal.unmas.ac.id/index.BDSE/article/view/10865> (Diakses: 9 Maret 2025).

- Kosasih, A. *et al.* 2025. Distribusi Makanan Bergizi untuk Masyarakat Marginal di Wilayah Pasar Pahing Rungkut Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), pp. 30–37. Tersedia di: <https://jurnal.Researchidea.index.php/inspirasi/article/view/410> (Diakses: 8 Februari 2025).
- Mariati, N.W., Pangemanan, D.H.C. dan Bangun, L.K. 2025 Hubungan Derajat Keasaman Saliva dan Karies Gigi pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *e-GiGi*, 13(2), pp. 277–282. Tersedia di: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/egigi/article/view/59520> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Marlindayanti, S., Hanum, N.A., Ismaliyani, Y. dan Heriyanto, Y. 2022. Manajemen Pencegahan Karies. *Lembaga Chakra Brahmana Lentera*. Tersedia di: <https://books.google.co.id/books?Id=ngl7eaaaqbaj> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Ngatemi., Sariana, E. dan Yulfita, Y. 2020. Pengaruh Konsumsi Makanan Berserat terhadap Kebersihan Gigi pada Murid Sekolah Dasar Lontar Baru Kota Serang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(2), pp. 79–83. Tersedia di: <https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/view/410> (Diakses: 8 Maret 2025).
- Norlita, W., Isnaini. dan Anggraeni, V. 2023. Peran Orang Tua dalam Upaya Pemeliharaan Kesehatan Gigi terhadap Kejadian Karies Gigi pada Anak Usia 6-9 Tahun di SDN 169 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 15(2), 70-75. Tersedia di: <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/article/view/6055>. (Diakses: 15 Februari 2025).
- Novianti, A.G. dan Parrangan, S. 2022. Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis *Mobile*. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(1), pp. 56–64. Tersedia di: <https://ojs.ustj.ac.id/jti/article/view/1053> (Diakses: 8 Februari 2025).
- Purnomowati, R.R.D., Prasetiowati, L.E. dan Arianto, A. 2022. Efektivitas Obat Kumur Kosmetik dan Obat Kumur Terapeutik dalam Menurunkan Debris Indeks. *Dental Therapist Journal*, 4(2), pp. 39–44. Tersedia di: <https://jurnal.Poltekkeskupang.ac.id/index.php/DTJ/article/view/889> (Diakses: 15 Maret 2025).

- Rosma, M., Simaremare, R.T. dan Sihombing, K.P. 2022. Gambaran tingkat Pengetahuan Menyikat Gigi Anak yang diberi Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Bermain Peran (*role play*). *Global Health Science*, 7(2), pp. 68–71. Tersedia di: <https://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/ghs725> (Diakses: 9 Mei 2025).
- Saidah, A. dan Isnai, K. 2022. Pengaruh Edukasi Kesehatan Mulut dan Gigi terhadap tingkat Pengetahuan pada Anak di Kelurahan Rejowinangun. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(2), pp. 205–209. Tersedia di: <https://jurnal.Unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2071/1955> (Diakses: 15 Februari 2025).
- Sari, S.D. dan Legiran. 2024. Desain *Cross-Sectional* Bagi Penelitian Bidang Kebidanan. *The Journal Health of Science*, 1(1), pp. 18–22. Tersedia di: <https://rumah-jurnal.com/index.php/stjhs/article/download/88/80/364> (Diakses: 9 Februari 2025).
- Sihombing, K.P. dan Syafriani, I. 2023. Upaya Peningkatan Motivasi Anak menggunakan Media Promosi Video Interaktif di Panti Asuhan Lima Bintang Helvetia Medan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), pp. 339–348. Tersedia di: <https://jurnalpoltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/article/1719/700/9310> (Diakses: 8 Mei 2025).
- Sukmawati, I. *et al.* 2025. Edukasi Kesehatan Mulut dan Gigi pada Anak Usia 6-10 Tahun di MDTA Riyadhhotul Muhtadiin. *Bernas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), pp. 272-278. Tersedia di: <https://doi.org/10.31949/jb.v6i1.11485>. (Diakses: 8 Maret 2025).
- Susilawati, R., Pratiwi, F. dan Adhisty, Y. 2022. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Dismenorrhoe terhadap tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai Dismenorrhoe di Kelas XI SMA N 2 Banguntapan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 3(2), pp. 1–7. Tersedia di: <https://jurnal.lppm-mmy.id/index.php/jik/article/view/10> (Diakses: 9 Maret 2025).
- Zangana, R.A. 2022. *Oral health in relation to nutrition*. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(6), p. 431. Tersedia di: <https://doi.org/10.53350/pjmhs22166431> (Diakses: 8 Februari 2025).

LAMPIRAN 1 *ETHICAL CLEARANCE*



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1407/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Sitta Alawiyah
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Gambaran Penyuluhan tentang Pentingnya Konsumsi Makanan Bergizi terhadap Pengetahuan Pencegahan Karies pada Siswa Kelas V SDN. 100403 Arse, Tapanuli Selatan"

"Description of Health Education on the Importance of Nutritious Food toward Knowledge of Caries Prevention among Fifth Grade Students at SDN 100403 Arse, South Tapanuli"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Juli 2025 sampai dengan tanggal 04 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 04, 2025 until July 04, 2026.



July 04, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

00439/EE/2025/0159231271

LAMPIRAN 2 SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Kesehatan Manusia
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Medan, 5 Mei 2025

Nomor : PP.07.01/F.XXII.16/086/2025
Hal : Permohonan Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth :
Kepala Sekolah SD Negeri 100403 Arse
di
Tempat

Bersama ini kami memohon izin untuk melakukan pengumpulan data penelitian untuk kebutuhan penelitian mahasiswa kami atas nama :

Nama : Sitta Alawiyah
NIM : P07525022121
Judul Penelitian : Gambaran Penyuluhan tentang Pentingnya Konsumsi Makanan Bergizi terhadap Pengetahuan Pencegahan Karies pada Siswa Kelas V SDN. 100403 Arse, Tapanuli Selatan
Tempat Penelitian : SDN. 100403 Arse, Tapanuli Selatan

Demikian disampaikan, kiranya bapak/ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswa tersebut diatas. Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 5 Mei 2025
Atas nama Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
Kepala Jurusan Kesehatan Gigi


Drg. Yetti Lusiani, M.Kes
NIP. 197006181999032003

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi, silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



LAMPIRAN 3 SURAT BALASAN PENELITIAN



**PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAERAH
SDN NO. 100403 ARSE
KECAMATAN ARSE**

Kode Pos : 22747

**SURAT KETERANGAN
NOMOR: 422/03/SD/2025**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indahkai Romaito Pane, S. Pd
NIP : 19820201 200801 2 005
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SDN No. 100403 Arse

Menerangkan dengan sebenarnya, bahwa:

Nama : Sitta Alawiyah
NIM : P07525022121
Program Studi : D-III Kesehatan Gigi

Benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian di SDN No. 100403 Arse, mulai tanggal 23 s/d 24 Mei 2025 dalam rangka pengumpulan data sebagaimana bahan untuk mengerjakan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Gambaran Penyuluhan tentang Pentingnya Konsumsi Makanan Bergizi terhadap Pengetahuan Pencegahan Karies pada Siswa Kelas V SDN 100403 Arse, Tapanuli Selatan ”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan semestinya.

Arse, 24 Mei 2025

Kepala Sekolah SDN No. 100403 Arse



Indahkai Romaito Pane, S. Pd

NIP. 19820201 200801 2 005

LAMPIRAN 4 *INFORMED CONSENT*

LEMBAR PERSETUJUAN ORANGTUA/WALI (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Nama Anak :

Kelas :

Dengan ini memberikan izin kepada anak saya untuk menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Sitta Alawiyah

Judul : Gambaran Penyuluhan tentang Pentingnya Konsumsi Makanan Bergizi terhadap Pengetahuan Pencegahan Karies pada Siswa Kelas V SDN 100403 Arse, Tapanuli Selatan

Saya telah menerima penjelasan bahwa penelitian ini tidak berisiko, bersifat sukarela, dan anak saya hanya akan mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi serta diberikan kuesioner sederhana mengenai pengetahuan pencegahan karies sebelum dan sesudah penyuluhan. Data pribadi anak akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan ilmiah.

Dengan ini saya menyetujui partisipasi anak saya dalam penelitian tersebut.

Arse, Mei 2025

Orangtua

()

LAMPIRAN 5 KUESIONER PENELITIAN

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :

1. Apa yang dimaksud dengan karies gigi?
 - a. Gigi yang rusak dan berlubang karena kuman membuat asam dari sisa makanan
 - b. Penyakit gigi yang membuat gigi menjadi lebih putih
 - c. Penyakit gusi yang membuat gigi goyang
2. Apa yang dimaksud dengan makanan bergizi?
 - a. Makanan yang mengandung zat-zat penting seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral
 - b. Makanan yang enak dan bisa dimakan setiap hari tanpa batasan
 - c. Makanan yang bisa membuat kenyang lebih lama tanpa memperhatikan kandungan gizinya
3. Apa manfaat kalsium bagi kesehatan gigi?
 - a. Memperkuat struktur gigi dan mencegah keropos
 - b. Membantu menghilangkan plak
 - c. Membuat gigi lebih putih
4. Apa yang harus dilakukan setelah makan makanan manis?
 - a. Langsung tidur
 - b. Minum air putih dan menyikat gigi
 - c. Tidak melakukan apa pun
5. Mengapa minuman bersoda dapat merusak gigi?
 - a. Mengandung asam yang dapat mengikis email gigi
 - b. Mengandung gula yang baik untuk gigi
 - c. Tidak berpengaruh terhadap gigi
6. Bagaimana cara menyikat gigi yang benar?
 - a. Menyikat gigi dengan gerakan memutar selama 2 menit
 - b. Menyikat gigi hanya jika terasa kotor
 - c. Menggunakan sikat gigi yang kasar agar lebih bersih
7. Makanan yang membantu membersihkan gigi secara alami adalah?
 - a. Apel dan wortel
 - b. Permen karet manis
 - c. Makanan lunak seperti puding

8. Apa akibat dari jarang menyikat gigi?
 - a. Bisa menyebabkan karies, bau mulut, dan gusi berdarah
 - b. Gigi menjadi lebih kuat
 - c. Gigi akan tetap sehat jika makan makanan bergizi
9. Bagaimana cara menjaga kesehatan gigi dan mulut secara optimal?
 - a. Menyikat gigi 2 kali sehari, makan makanan bergizi, dan rutin ke dokter
 - b. Menghindari semua jenis makanan manis
 - c. Tidak perlu menyikat gigi jika makan makanan sehat
10. Makanan berikut yang baik untuk kesehatan gigi adalah?
 - a. Keju, susu, ikan
 - b. Permen, cokelat, es krim
 - c. Keripik, mie instan, soda
11. Karies gigi bisa terjadi karena bakteri yang mengubah sisa makanan menjadi asam yang merusak email gigi.
 - ☐ Benar
 - ☐ Salah
12. Minuman bersoda baik untuk kesehatan gigi karena mengandung mineral yang memperkuat gigi.
 - ☐ Benar
 - ☐ Salah
13. Buah seperti apel dan pir dapat membantu membersihkan gigi secara alami saat dikunyah.
 - ☐ Benar
 - ☐ Salah
14. Sikat gigi yang terlalu keras dapat menyebabkan luka pada gusi dan mengikis email gigi.
 - ☐ Benar
 - ☐ Salah
15. Mengonsumsi makanan bergizi seperti susu, ikan, dan sayuran hijau tidak berpengaruh pada kesehatan gigi.
 - ☐ Benar
 - ☐ Salah

SKOR	
KATEGORI	

LAMPIRAN 6 SATUAN ACARA PENYULUHAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) PENCEGAHAN KARIES MELALUI KONSUMSI MAKANAN BERGIZI

Pokok Bahasan	: Makanan Bergizi dan Pencegahan Karies
Sub Pokok Bahasan	: 1. Pengertian Makanan Bergizi 2. Manfaat Makanan Bergizi 3. Pengertian Karies Gigi 4. Penyebab Karies Gigi 5. Cara Mencegah Karies Gigi
Sasaran	: Siswa/i Kelas V SDN. 100403 Arse, Tapanuli Selatan
Waktu	: 15 menit
Tempat	: SDN. 100403 Arse, Tapanuli Selatan
Hari/ Tanggal	: Sabtu/ 24 Mei 2025

A. Tujuan

1. Tujuan Intruksional Umum :

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan siswa/i mampu memahami dan mengerti tentang makanan bergizi dan pencegahan karies.

2. Tujuan Intruksional Khusus :

Setelah mendapatkan penyuluhan diharapkan siswa/i mampu menjelaskan :

1. Pengertian Makanan Bergizi
2. Manfaat Makanan Bergizi
3. Pengertian Karies Gigi
4. Penyebab Karies Gigi
5. Cara Mencegah Karies Gigi

B. Isi Materi

1. Pengertian makanan bergizi

Makanan bergizi merupakan asupan yang mengandung berbagai nutrisi penting agar tubuh dapat berfungsi secara optimal. Makanan ini harus memiliki keseimbangan antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta serat yang berperan dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan mendukung pertumbuhan. Selain memberikan energi, makanan bergizi juga membantu memperkuat sistem imun, mencegah berbagai penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Kosasih et al., 2025). Makanan bergizi mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah memadai.

2. Manfaat makanan bergizi

a. Karbohidrat:

Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi tubuh. Karbohidrat diubah menjadi glukosa yang digunakan oleh sel-sel tubuh untuk menghasilkan energi. Makanan yang mengandung karbohidrat meliputi nasi, roti, kentang, dan jagung. Selain menjadi sumber energi utama, karbohidrat juga berperan dalam memberikan suplai energi ke bagian otak dan saraf.

b. Protein:

Protein berperan dalam membangun serta memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, dan berbagai sel dalam tubuh. Selain itu, protein juga berfungsi dalam produksi enzim dan hormon yang mendukung proses metabolisme. Sumber protein bisa berasal dari hewani, seperti daging, ikan, dan telur, maupun dari nabati, seperti kacang-kacangan, tempe.

c. Lemak:

Lemak berperan sebagai sumber energi cadangan dan mendukung penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin A, D, E, dan K. Lemak sehat yang ditemukan dalam minyak zaitun, kacang-kacangan, serta ikan berlemak juga bermanfaat bagi kesehatan jantung.

d. Vitamin dan Mineral:

Kedua komponen ini memiliki berbagai peran penting dalam tubuh, seperti menjaga fungsi kekebalan tubuh, kesehatan tulang, serta metabolisme energi. Vitamin A, C, D, dan E berperan dalam menjaga kesehatan kulit, mata, dan sistem kekebalan tubuh, sementara mineral seperti kalsium, zat besi, dan magnesium penting untuk kesehatan tulang dan darah. Vitamin dan mineral bisa didapatkan dari berbagai sumber makanan, seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, telur, ikan, hati, keju, serta susu. Selain dari makanan, kebutuhan ini juga dapat dipenuhi melalui konsumsi suplemen multivitamin atau suplemen kesehatan.

e. Serat:

Meskipun serat tidak memberikan energi, serat sangat penting untuk kesehatan pencernaan. Serat membantu mencegah sembelit, mengatur kadar gula darah, serta mengurangi risiko penyakit jantung. Sumber serat dapat diperoleh dari buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

3. Pengertian Karies Gigi

Karies adalah penyakit infeksi yang ditandai dengan proses demineralisasi yang merusak jaringan keras gigi dimulai dari permukaan email hingga meluas ke pulpa. Demineralisasi ini disebabkan oleh fermentasi karbohidrat bakteri *acidogenic* di dalam plak gigi yang menghasilkan asam.

Karies dapat dikategorikan berdasarkan kedalaman permukaannya, yaitu karies email, karies dentin, dan karies pulpa. Pada lesi dini karies dentin, reaksi pulpa bisa terjadi meskipun pulpa belum terbuka. Sel-sel peradangan dapat masuk ke pulpa melalui tubulus dentin yang terbuka. Jika karies meluas hingga mencapai pulpa, itu menandakan bahwa peradangannya sudah menjadi kronis. Penyakit pulpa dapat diklasifikasikan sebagai pulpitis reversible, pulpitis irreversible, dan nekrosis pulpa. Sekitar 60-90% anak-anak sekolah dan hampir 100% orang dewasa mengalami karies, yang sering menyebabkan rasa sakit dan dapat memengaruhi kualitas hidup, dengan prevalensi dan tingkat keparahan yang berbeda-beda.

4. Penyebab Karies Gigi

Karies gigi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu:

1) Faktor internal

Faktor-faktor dalam mulut yang berhubungan langsung dengan proses terjadinya karies gigi meliputi:

a. Host (saliva)

Produksi air liur yang sedikit dapat mempermudah terjadinya karies gigi. Saliva berfungsi tidak hanya sebagai pelumas yang membantu proses mengunyah makanan, tetapi juga melindungi gigi dari proses demineralisasi. Selain itu, saliva berfungsi membersihkan mulut dari sisa makanan, termasuk karbohidrat yang mudah difermentasi oleh mikroorganisme. Saliva juga membantu menetralkan asam yang terbentuk akibat proses glikolisis karbohidrat oleh mikroorganisme, sehingga dapat mencegah penurunan pH yang menyebabkan demineralisasi gigi.

b. Substrat (sukrosa)

Sukrosa adalah jenis karbohidrat yang mendukung pertumbuhan bakteri dan dapat meningkatkan jumlah koloni

Streptococcus mutans. Kandungan sukrosa dalam makanan seperti permen, coklat, dan makanan manis lainnya menjadi faktor yang memfasilitasi pertumbuhan bakteri, yang pada akhirnya mempercepat proses terjadinya karies gigi.

c. Mikroorganisme

Mikroorganisme yang berkoloni pada plak gigi berperan dalam proses terjadinya karies gigi. Bakteri yang paling penting dan bersifat kariogenik adalah *Streptococcus mutans* dan *Lactobacillus acidophilus*. Bakteri ini memetabolisme sukrosa sehingga menghasilkan asam laktat, yang menyebabkan penurunan pH dalam mulut. Jika pH turun di bawah 5,5, maka enamel gigi akan mengalami demineralisasi, yang pada akhirnya akan berlanjut menjadi karies gigi.

d. Waktu

Saliva memiliki kemampuan untuk mendepositkan kembali mineral selama proses karies berlangsung, yang menunjukkan bahwa proses karies terdiri dari periode perusakan dan perbaikan yang terjadi secara bergantian. Oleh karena itu, selama saliva tetap ada di sekitar gigi, karies tidak akan merusak gigi dalam waktu singkat, melainkan dalam jangka waktu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun. Dengan demikian, masih terdapat kesempatan untuk mencegah dan menghentikan perkembangan karies gigi sebelum mencapai tahap yang lebih parah.

2) Faktor eksternal

Faktor luar yang berpengaruh terhadap terjadinya karies gigi antara lain:

a. Pengetahuan

Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia memengaruhi kualitas hidupnya, termasuk dalam aspek kesehatan gigi dan mulut. Pemahaman tentang

pentingnya menjaga kesehatan gigi tidak datang secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang dimulai dari pengetahuan, pendidikan, hingga kesadaran dalam menerapkan kebiasaan baik untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.

b. Kebiasaan Menyikat Gigi

Kebiasaan merawat gigi dengan menggosok gigi minimal dua kali sehari, terutama sebelum tidur, serta menghindari konsumsi makanan yang lengket dan manis dapat membantu mencegah terjadinya karies gigi.

5. Cara Mencegah Karies Gigi

1. Rutin Memeriksa Gigi ke Dokter Gigi

Pemeriksaan gigi secara berkala setiap 6 bulan sekali membantu mendeteksi dan menangani karies sejak dini.

2. Mengonsumsi Makanan Anti Kariogenik

Makanan anti kariogenik adalah makanan yang dapat meningkatkan pH saliva ke tingkat basa, sehingga mendukung dan menjaga proses remineralisasi enamel gigi. Contoh makanan jenis ini adalah susu dan produk turunannya seperti keju.

3. Mengonsumsi Makanan Kariostatik

Makanan kariostatik adalah makanan yang tidak dimetabolisme oleh mikroorganisme di dalam mulut dan tidak menyebabkan penurunan pH saliva di bawah 5.5 dalam waktu 30 menit. Contoh makanan ini meliputi telur, daging, ikan, dan sebagian besar buah serta sayuran.

4. Menghindari Konsumsi Makanan dan Minuman Manis Berlebihan

Terutama yang bersifat lengket atau sering dikonsumsi dalam frekuensi tinggi, karena dapat menurunkan pH saliva dan memicu demineralisasi enamel.

5. Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut

Menyikat gigi minimal dua kali sehari dengan pasta gigi berfluoride, membersihkan sela-sela gigi dengan benang gigi, dan berkumur dengan mouthwash antiseptik untuk mengurangi plak dan bakteri penyebab karies.

Teknik menyikat gigi yang baik dan benar:

- Pertama, pilih pasta gigi yang mengandung fluor. Fluor merupakan mineral yang berfungsi melindungi dan memperkuat lapisan email gigi.
- Sesuaikan kepala sikat gigi dengan lebar mulut.
Pilihlah kepala sikat dengan ujung yang kecil supaya mudah menjangkau gigi yang paling dalam.
- Genggam sikat gigi dengan menempatkan sudut kepala sikat agak miring dengan posisi membentuk sudut 45 derajat.
- Mulailah menyikat gigi dari bagian depan yang menghadap ke bibir. Sikat dari atas ke bawah selama 20 detik atau 8x sikat untuk setiap bagian.
- Untuk gigi geraham atau gigi yang menghadap ke pipi, sikat dengan gerakan memutar sampai 8x atau selama 20 detik.
- Sikatlah gigi yang biasa dipakai untuk mengunyah, dengan gerakan maju mundur secara perlahan sampai 20 detik atau 8x sikat.
- Untuk membersihkan permukaan dalam gigi depan, pegang sikat gigi secara vertikal. Gunakan ujung kepala sikat gigi, lalu sikat dengan gerakan ke atas dan bawah atau congkel dari tepi gusi sampai atas gigi. Sikat sampai 20 detik atau 8x sikat.
- Arahkan sikat gigi agak tegak untuk membersihkan gigi dalam bagian bawah. Sikat sampai 20 detik atau 8x sikat.

- Jangan menyikat gigi terlalu keras.
Gesekan yang terlalu kencang juga dapat mengikis lapisan email gigi. Menipisnya lapisan email gigi merupakan asal mula dari gigi ngilu dan sensitif.
- Meski disarankan menyikat gigi setiap hari, tidak dianjurkan melakukannya lebih dari tiga kali dalam sehari.
- Setelah menyikat gigi dengan cara yang benar, jangan lupa untuk membersihkan lidah. Membersihkan lidah penting dilakukan untuk menghilangkan bakteri penyebab bau mulut. Sikatlah lidah dari pangkal lidah yang paling dalam dan tarik perlahan ke depan dalam satu gerakan. Jangan lupa bersihkan juga bagian samping lidah dengan cara yang sama. Ulangi cara ini sebanyak 2–3 kali atau sampai lidah benar-benar bersih.
- Terakhir, berkumurlah dengan air bersih. Bisa juga berkumur dengan obat kumur untuk mengoptimalkan kebersihan gigi dan mulut.

C. Metode

- a. Ceramah dan Demonstrasi
- b. Tanya jawab

D. Media

- a. Phoster
- b. Phantom Gigi

E. Kegiatan pembelajaran

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran	Metode Penyuluhan	Media	Waktu
Pendahuluan	1. Salam 2. Perkenalan 3. Apresiasi 4. Penyampaian tujuan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan			3 menit
Penyajian	1. Menyebutkan pengertian makanan bergizi 2. Menyebutkan manfaat makanan bergizi 3. Menyebutkan pengertian karies 4. Menyebutkan penyebab karies 5. Menyebutkan cara mencegah karies	1. Mendengarkan 2. Memperhatikan	Ceramah dan demonstrasi	1. Poster 2. Phantom	8 menit
Penutup	1. Memberi kesempatan bertanya kepada siswa/i 2. <i>Posttest</i> 3. Kesimpulan 4. Saran 5. Mengucapkan terima kasih 6. Salam	1. Bertanya 2. Menjawab 3. Mendengarkan 4. Menjawab salam	Tanya jawab		4 menit

F. Evaluasi

1. Apa pengertian makanan bergizi?
2. Apa manfaat makanan bergizi?
3. Apa pengertian karies gigi?
4. Apa penyebab karies gigi?
5. Bagaimana cara mencegah karies gigi?

LAMPIRAN 7 MASTER TABEL

MASTER TABEL PENGETAHUAN SISWA SEBELUM PENYULUHAN

No Responden	Umur	Daftar Pertanyaan																				Skor	Kategori										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S												
001	10 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	5	Buruk			
002	12 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	10	Sedang		
003	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	10	Sedang		
004	11 tahun	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	9	Sedang		
005	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	6	Sedang		
006	11 tahun	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	12	Baik
007	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	7	Sedang
008	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	10	Sedang
009	10 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	6	Sedang
010	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	10	Sedang
011	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	8	Sedang
012	11 tahun	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	10	Sedang
013	10 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	8	Sedang
014	11 tahun	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	10	Sedang
015	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	10	Sedang
016	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	12	Baik
017	10 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	9	Sedang
018	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	10	Sedang
019	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	10	Sedang
020	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	8	Sedang
021	10 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	7	Sedang
022	10 tahun	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	10	Sedang
023	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	10	Sedang
024	11 tahun	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	9	Sedang

025	11 tahun	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	7	Sedang
026	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	11	Baik
027	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	12	Baik
028	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	10	Sedang
029	10 tahun	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	6	Sedang
030	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	9	Sedang
031	11 tahun	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	9	Sedang
032	11 tahun	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	9	Sedang
033	11 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	9	Sedang
034	10 tahun	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	9	Sedang
035	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	8	Sedang
Jumlah		13	22	32	3	12	23	35	0	22	13	18	17	9	26	27	8	15	20	31	4	26	9	21	14	26	9	21	14	6	29	315	
Persentase (%)		37	63	91	9	34	66	100	0	63	38	51	49	26	74	77	23	43	57	89	11	74	26	60	40	74	26	60	40	17	83	60	
Rata-Rata																																9	Sedang

MASTER TABEL PENGETAHUAN SISWA SESUDAH PENYULUHAN

No Responden	Umur	Daftar Pertanyaan																												Skor	Kategori		
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14				15	
		B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S			B	S
001	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	11	Baik
002	12 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	12	Baik
003	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	13	Baik
004	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	12	Baik
005	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	10	Sedang
006	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	14	Baik
007	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	12	Baik
008	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	14	Baik
009	10 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	9	Sedang

010	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	13	Baik						
011	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	12	Baik				
012	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	14	Baik				
013	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	11	Baik		
014	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	13	Baik		
015	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	13	Baik		
016	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	14	Baik		
017	10 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	15	Baik		
018	10 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	12	Baik		
019	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	14	Baik		
020	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	15	Baik		
021	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	14	Baik		
022	10 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	12	Baik		
023	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	14	Baik		
024	11 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	14	Baik		
025	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	15	Baik		
026	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	13	Baik		
027	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	14	Baik		
028	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	15	Baik		
029	10 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	12	Baik		
030	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	13	Baik		
031	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	14	Baik		
032	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	15	Baik		
033	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	15	Baik		
034	10 tahun	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	13	Baik		
035	11 tahun	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	12	Baik		
Jumlah		35	0	35	0	23	12	35	0	31	4	30	5	33	2	31	4	33	2	34	1	32	3	29	6	33	2	29	6	15	20	458	
Persentase (%)		100	0	100	0	66	34	100	0	89	11	86	14	94	6	89	11	94	6	97	3	91	9	83	17	94	6	83	17	43	57	87	
Rata-Rata																											13	Baik					

LAMPIRAN 8 DENAH LOKASI PENELITIAN

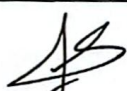
Penelitian ini dilaksanakan di SDN 100403 Arse yang terletak di Kecamatan Arse, Kabupaten Tapanuli Selatan, Provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini berada di wilayah pedesaan dan menjadi tempat kegiatan penyuluhan dalam rangka pelaksanaan penelitian mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi terhadap pengetahuan pencegahan karies pada siswa kelas V. Denah berikut disajikan untuk memberikan gambaran visual mengenai lokasi geografis tempat dilaksanakannya penelitian.



LAMPIRAN 9 DAFTAR KONSULTASI

JUDUL KTI : GAMBARAN PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA KONSUMSI MAKANAN BERGIZI TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN KARIES PADA SISWA KELAS V SDN 100403 ARSE TAPANULI SELATAN

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan		Saran Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Dosen
		Bab	Subbab			
1.	Senin/ 20 Januari 2025	Judul penelitian	Diskusi awal penentuan judul	Pilih topik yang sesuai dengan masalah yang ditemukan di lapangan		
2.	Rabu/ 22 Januari 2025	Judul penelitian	Persetujuan judul	Judul disetujui		
3.	Senin/ 03 Februari 2025	Bab I	1. Latar belakang 2. Rumusan masalah 3. Tujuan penelitian 4. Manfaat penelitian	Buat keterkaitan antar subbab dengan jelas dan logis		
4.	Kamis/ 20 Februari 2025	Bab I	Revisi latar belakang	Fokus pada kalimat yang belum runtut		
5.	Senin/ 24 Februari 2025	Bab II	Tinjauan pustaka	Tambahkan referensi 5 tahun terakhir		
6.	Jumat/ 28 Februari 2025	Bab II	1. Kerangka konsep 2. Definisi operasional	Definisi operasional dirinci sesuai indikator dari masing- masing variabel		
7.	Senin/ 03 Maret 2025	Bab II	Revisi definisi operasional	Perjelas indikatornya		
8.	Rabu/ 05 Maret 2025	Bab III	1. Jenis dan desain penelitian 2. Lokasi dan waktu 3. Populasi dan sampel 4. Jenis dan cara pengumpulan data 5. Pengolahan dan analisis data	Rinci setiap subbab sesuai pedoman		

9.	Jumat/ 07 Maret 2025	Bab III	Revisi sampel penelitian	Sesuaikan teknik sampling dengan populasi sasaran		
10.	Jumat/ 23 Mei 2025	Bab IV	1. Hasil 2. Pembahasan	Pastikan data diolah sesuai metode		
11.	Selasa/ 27 Mei 2025	Bab V	1. Simpulan 2. Saran	Kesimpulan disusun untuk menjawab tujuan khusus, dan saran disusun berdasarkan manfaat penelitian		
12.	Senin/ 02 Juni 2025	Abstrak	Isi abstrak	Pastikan abstrak memuat 4 unsur, yaitu: 1. Latar belakang dan tujuan 2. Metode penelitian 3. Hasil 4. Simpulan		
13.	Kamis/ 12 Juni 2025	Bab IV dan V	Revisi hasil dan pembahasan	Tuliskan narasi yang selaras dengan tabel yang disajikan		
14.	Jumat/ 20 Juni 2025		Penyerahan KTI	KTI dijilid Lux dan ditandatangani oleh dosen pembimbing, dosen penguji I, dosen penguji II, dan ketua jurusan		

Medan, 20 Juni 2025

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan Gigi
Poltekkes Kemenkes Medan



drg. Yetti Lusiani, M. Kes
NIP. 197006481999032003

Pembimbing

drg. Aminah Br. Saragih, M. Kes
NIP. 196309092002122003

LAMPIRAN 10 JADWAL PENELITIAN

No	Uraian Kegiatan	Bulan																			
		Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul																				
2.	Persiapan Proposal																				
3.	Persiapan Izin Lokasi																				
4.	Pengumpulan Data																				
5.	Pengolahan Data																				
6.	Analisa Data																				
7.	Pengajuan Hasil Penelitian																				
8.	Seminar Hasil Penelitian																				
9.	Penggandaan Laporan Penelitian																				

LAMPIRAN 11 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS

Nama	: Sitta Alawiyah
Tempat/Tanggal Lahir	: Hutapadang, 19 November 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Email	: sittaalawiyah469@gmail.com
Alamat	: Desa Nanggarjati Hutapadang, Kec. Arse, Tapanuli Selatan
Nama Orangtua	
Ayah	: Askolan, S. Pd
Ibu	: Hamidah Nur Nasution

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

2008-2010	: PAUD Haminjon
2010-2016	: SDN. No. 100405 Hutapadang
2016-2019	: SMPN. 1 Arse
2019-2022	: SMAN 1. Arse
2022-2025	: Poltekkes Kemenkes Medan, Jurusan D-III Kesehatan Gigi

LAMPIRAN 12 DOKUMENTASI PENELITIAN



Pembagian Kuesioner *Pretest*, Jumat/23 Mei 2025



Pengisian Kuesioner *Pretest*, Jumat/23 Mei 2025



Penyuluhan, Sabtu/24 Mei 2025



Demonstrasi Cara Menyikat Gigi, Sabtu/24 Mei 2025



Pembagian Kuesioner *Posstest*, Sabtu/24 Mei 2025



Foto Bersama Kelas Wali dan Siswa Kelas V