

GAMBARAN KEBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN BERSERAT SERTA KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT ANAK KELAS III DI SDN KARSAMENAK KOTA TASIKMALAYA

ABSTRAK

Aliatin Firdaus¹

¹Mahasiswa Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Email:aliatinfirdaus21@gmail.com

Latar Belakang: Kebiasaan mengonsumsi makanan berserat merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebersihan gigi dan mulut. Makanan berserat seperti buah-buahan dan sayuran memiliki kemampuan membersihkan permukaan gigi secara alami melalui proses pengunyahan, sehingga dapat membantu mengurangi penumpukan plak dan sisa makanan. Kebersihan gigi dan mulut yang baik penting untuk menjaga kesehatan rongga mulut serta mencegah terjadinya penyakit gigi dan gusi pada anak usia sekolah. **Tujuan:** mengetahui gambaran kebiasaan mengonsumsi makanan berserat serta kebersihan gigi dan mulut di wilayah tersebut. **Metode:** jenis metode deskriptif observasional dengan pendekatan persuasif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak kelas III SDN Karsamenak Kota Tasikmalaya. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik total sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 45 responden. **Hasil:** menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran (51,1%), sedangkan kebersihan gigi dan mulut menunjukkan hasil dengan kategori sedang (40,0%). **Kesimpulan:** Kebiasaan mengonsumsi makanan berserat berupa buah-buahan dan sayuran memiliki kontribusi positif terhadap terciptanya kebersihan gigi dan mulut yang sehat.

Kata kunci: Makanan berserat, Kebersihan gigi dan mulut, Anak kelas 3, Kota Tasikmalaya

**DESCRIPTION OF THE HABITS OF CONSUMING FIBER-RICH
FOODS AND DENTAL AND ORAL HYGIENE OF 3RD GRADE
CHILDREN AT KARSAMENAK ELEMENTARY SCHOOL
TASIKMALAYA CITY**

ABSTRACT

Aliatin Firdaus¹

¹Student, Dental Health Department, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Email: aliatinfirdaus21@gmail.com

Background: The habit of consuming fiber-rich foods is one factor that can influence dental and oral hygiene. Fiber-rich foods, such as fruits and vegetables, have the ability to naturally clean tooth surfaces through chewing, thereby helping reduce plaque and food debris buildup. Good dental and oral hygiene is important for maintaining oral health and preventing dental and gum disease in school-age children. **Objective:** To determine the habits of consuming fiber-rich foods and dental and oral hygiene in the area. **Method:** Descriptive observational method with a persuasive approach. The population in this study consisted of all third-grade students at SDN Karsamenak, Tasikmalaya City. The sample was selected using a total sampling technique, resulting in a total of 45 respondents. **Results:** Most respondents rarely consumed fruits and vegetables (51,1%), while their oral hygiene was in the moderate category (40,0%). **Conclusion:** The habit of consuming fiber-rich foods such as fruits and vegetables positively contributes to healthy oral hygiene.

Keywords: Fiber-rich foods, Oral hygiene, 3rd graders, Tasikmalaya City