



Contents lists available at openscie.com

Open Community Service Journal

Journal homepage: <https://opencomserv.com>



Penyuluhan Tentang Gizi, Kesehatan Gigi dan Mulut pada Lansia di Banjar Kebonkuri Tengah, Desa Kesiman, Denpasar

I Gusti Ayu Ari Agung^{1*}, I Gusti Agung Ayu Hartini², Yudha Rahina², Kadek Arista Dwiputra Sujana²

¹Program Studi S1 Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Mahasaraswati Denpasar, Bali, Indonesia

²Program Studi Profesi Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Mahasaraswati Denpasar, Bali, Indonesia

*Correspondence: E-mail: ayuariagung@unmas.ac.id

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel:

Disubmit 27 April 2025

Diterima 13 Mei 2025

Diterbitkan 29 Mei 2025

Kata Kunci:

Gizi,

Kesehatan Gigi dan Mulut,

Lansia,

Pengabdian Masyarakat.

ABSTRAK

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan, namun sering kali kurang mendapat perhatian, khususnya pada kelompok lanjut usia (lansia). Gigi dan mulut memiliki peran krusial dalam proses pencernaan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi, yang berkontribusi terhadap kesehatan serta kualitas hidup lansia. Seiring bertambahnya usia, risiko lansia mengalami kekurangan gizi semakin meningkat. Masalah ini berkaitan erat dengan penurunan fungsi biologis tubuh. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat memperburuk kondisi kesehatan gigi, mulut, dan kesehatan umum lansia yang secara alami telah mengalami penurunan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia di Banjar Kebonkuri Tengah, Kesiman, Denpasar mengenai pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tatap muka yang didukung dengan peragaan poster bergambar terkait gizi dan kesehatan gigi-mulut pada lansia. Sebelum penyuluhan, peserta diberikan *pretest*, dan setelah kegiatan selesai, dilakukan *posttest*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, ditunjukkan melalui peningkatan jumlah jawaban benar pada *posttest*. Hasil *pretest* menunjukkan hanya 10,5% peserta lansia yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah penyuluhan dilaksanakan, hasil *posttest* menunjukkan bahwa 100% peserta dapat menjawab semua pertanyaan dengan benar. Hal ini mencerminkan peningkatan sebesar 89,5% yang menunjukkan bahwa kegiatan PkM ini berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya gizi untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut.

1. Pendahuluan

Aspek gizi dalam kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian penting dari pemeliharaan kesehatan secara menyeluruh, namun sering kali kurang diperhatikan, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat berdampak pada kesehatan gigi dan mulut, antara lain penurunan produksi air liur, pengeroposan tulang rahang, serta berkurangnya kekuatan otot-otot mastikasi (Mardhiyah & Vega, 2022; Siagian & Bahar, 2023). Kondisi tersebut berkontribusi terhadap timbulnya berbagai permasalahan, seperti karies, penyakit periodontal, gigi tanggal, hingga gangguan mengunyah (Sunarto *et al.*, 2021). Selain berdampak lokal, gangguan kesehatan gigi dan mulut juga berisiko memengaruhi kesehatan sistemik, termasuk meningkatkan kemungkinan terkena penyakit jantung dan diabetes (Oedijani, 2019).

Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan gigi dan mulut pada lansia masih tergolong rendah (Mahata *et al.*, 2022). Banyak lansia yang mengalami masalah ini tanpa mendapatkan penanganan yang memadai, baik akibat keterbatasan akses layanan kesehatan maupun kurangnya pemahaman mengenai pentingnya nutrisi dan pola makan yang mendukung kesehatan gigi dan mulut (Yuditami *et al.*, 2015). Dampak dari kondisi ini sangat signifikan, mengingat gangguan dalam mengunyah dapat menurunkan asupan nutrisi dan memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan (Senjaya, 2015). Keterkaitan antara kesehatan gigi dan mulut dengan kesehatan tubuh lansia telah dibuktikan dalam berbagai penelitian, termasuk oleh Kahm & Yang (2024), Lipsky *et al.* (2024), Natarajan *et al.* (2025) yang menegaskan pentingnya menjaga asupan gizi untuk mempertahankan kesehatan secara umum. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Di Spirito (2022), yang menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan gigi dan mulut, pola makan, dan status gizi pada lansia.

Banjar Kebonkuri Tengah, yang terletak di Kelurahan Kesiman, Kecamatan Denpasar Timur, Bali, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tantangan besar terkait kesehatan gigi dan mulut pada lansia. Tingginya prevalensi gangguan gigi dan mulut pada lansia tidak hanya disebabkan oleh terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan gigi, tetapi juga minimnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya asupan gizi bagi kesehatan gigi dan mulut (Auli *et al.*, 2020; Senjaya, 2016). Menyadari pentingnya peran komunitas dalam meningkatkan kesehatan lansia, diperlukan program intervensi berbasis masyarakat yang dapat memberikan edukasi serta dukungan yang diperlukan untuk memperbaiki kondisi ini.

Menurut data WHO (*World Health Organization*), usia harapan hidup penduduk Indonesia diproyeksikan meningkat menjadi 73 tahun pada tahun 2025. Dengan demikian, perhatian terhadap kelompok lansia perlu ditingkatkan, termasuk dalam bidang kesehatan gigi dan mulut. Kondisi kesehatan gigi dan mulut lansia di pedesaan umumnya tergolong buruk, yang sebagian besar disebabkan oleh pola makan yang kurang baik (Ramadhana *et al.*, 2024). Penelitian oleh Nurfauziah (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Oleh karena itu, kegiatan PkM ini bertujuan memberikan penyuluhan mengenai hubungan antara gizi dan kesehatan gigi-mulut kepada lansia di Banjar Kebonkuri Tengah. Melalui kegiatan ini, diharapkan lansia di Banjar Kebonkuri Tengah dapat mulai menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat, sehingga tidak hanya meningkatkan kesehatan umum, tetapi juga kesehatan gigi dan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran yang lebih luas di masyarakat mengenai pentingnya kesehatan gigi dan mulut, serta mendorong inisiatif serupa di daerah lain yang menghadapi permasalahan yang sama.

2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif yang dilaksanakan di Banjar Kebonkuri Tengah, yang terletak di Kelurahan Kesiman, Kecamatan Denpasar Timur, Bali. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian mengajukan proposal dan surat permohonan kerja sama kepada

pengurus Banjar Kebonkuri Tengah. Surat tersebut kemudian ditindaklanjuti oleh pihak banjar dengan menyebarkan undangan kepada para lansia yang tinggal di wilayah tersebut. Para peserta yang hadir merupakan lansia yang menerima undangan dan bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan bantuan media visual berupa poster Tumpeng Gizi Seimbang serta pengenalan dan pemanfaatan Taman Gizi di pekarangan rumah masing-masing. Lansia didorong untuk menanam berbagai tanaman bergizi tinggi yang memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Melalui pendekatan ini, diharapkan peserta lebih memahami pentingnya memilih makanan yang tidak hanya mendukung kesehatan secara umum, tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan gigi dan mulut.

Penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah, dengan materi yang mencakup: (1) pemahaman tentang pentingnya nutrisi seimbang, seperti vitamin A, vitamin D, vitamin C, kalsium, dan fosfor, yang berperan dalam menjaga kekuatan tulang dan gigi, disertai penggunaan media poster Tumpeng Gizi Seimbang dan pengenalan konsep Taman Gizi; (2) informasi tentang pola makan sehat untuk mendukung kesehatan gigi dan mulut, seperti konsumsi makanan berserat tinggi, rendah gula, serta makanan yang merangsang produksi air liur, seperti buah-buahan, sayuran, ikan, tempe, tahu, susu, dan telur; (3) edukasi mengenai pencegahan masalah gigi dan mulut, termasuk teknik menyikat gigi yang benar, penggunaan benang gigi, dan pentingnya kunjungan rutin ke dokter gigi; (4) pembahasan tentang pengaruh negatif kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi berlebih makanan manis dan asam, serta pentingnya menghindari makanan dan minuman yang dapat merusak gigi; dan (5) anjuran melakukan aktivitas fisik ringan seperti merawat Taman Gizi di halaman rumah untuk menunjang kesehatan tubuh.

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan *pretest* yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka terkait pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. *Pretest* ini bertujuan untuk memetakan sejauh mana pemahaman dasar lansia sebelum mendapatkan materi penyuluhan, sehingga hasilnya dapat menjadi tolok ukur efektivitas kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah penyuluhan berakhir, peserta mengikuti *posttest* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan yang terjadi. *Posttest* ini tidak hanya mengukur penguasaan materi, tetapi juga menilai sejauh mana informasi yang diberikan dapat dipahami oleh peserta. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* kemudian dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan membandingkan jawaban benar sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan pendekatan ini, efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta dapat dinilai secara praktis dan terukur. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga memastikan adanya peningkatan pengetahuan yang terukur pada peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diselenggarakan di Balai Banjar Kebonkuri Tengah, Desa Kesiman, yang beralamat di Jalan Sedap Malam No. 56, Kecamatan Denpasar Timur, Bali. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 26 April 2024, dan berlangsung dari pagi hingga siang hari. Peserta PkM terdiri dari warga lansia Banjar Kebonkuri Tengah, Desa Kesiman, Kecamatan Denpasar Timur, Bali. Sebanyak 29 orang lansia hadir dan mengikuti penyuluhan tentang gizi untuk kesehatan gigi dan mulut. Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan dengan antusias dan menyimak seluruh materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung. Tingginya tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini menunjukkan adanya kesadaran dan kepedulian yang kuat terhadap pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut melalui pola konsumsi yang sehat. Dukungan aktif dari peserta turut berkontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan PkM ini. Dokumentasi suasana kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Para Lansia Peserta PkM



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Lansia

Penyuluhan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara asupan nutrisi, pola diet, dan kesehatan gigi serta mulut. Materi penyuluhan disampaikan secara interaktif dengan bantuan media visual berupa poster Tumpeng Gizi Seimbang (Gambar 3), yang memperlihatkan konsep nutrisi seimbang dan pentingnya memenuhi kebutuhan zat gizi penting seperti vitamin, mineral, serta protein nabati dan hewani. Selain itu, peserta juga diperkenalkan dengan konsep Taman Gizi di pekarangan rumah masing-masing, yang ditujukan untuk mendukung penerapan pola makan sehat secara mandiri. Taman Gizi ini dianjurkan untuk ditanami berbagai tanaman yang memiliki kandungan gizi tinggi dan bermanfaat untuk kesehatan gigi dan mulut, seperti sirih, tulsi, pegagan, sambung nyawa, mahkota dewa, dan bluntas. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis mengenai pentingnya gizi bagi kesehatan gigi dan mulut, tetapi juga diarahkan untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari melalui praktik sederhana dan berkelanjutan di lingkungan tempat tinggal mereka.



Gambar 3. Panduan Konsumsi Lansia Sehari-hari (Kemenkes, 2024)

Untuk menilai tingkat pemahaman peserta PkM terkait gizi untuk kesehatan gigi dan mulut, dilakukan pengukuran melalui *pretest* dan *posttest*. Pengukuran ini dilakukan dengan menyampaikan pertanyaan-pertanyaan langsung kepada peserta sebelum dan sesudah sesi penyuluhan. Pertanyaan yang diajukan dirancang untuk mengidentifikasi pengetahuan dasar peserta sebelum menerima materi, serta untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah kegiatan selesai. Rincian pertanyaan yang digunakan dalam *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Peserta PkM

No	Indikator Pengetahuan yang Diukur	Evaluasi Awal	Evaluasi Akhir	Peningkatan
1	Mengetahui pentingnya gizi untuk kesehatan gigi dan mulut	10,3%	100%	89,7%
2	Mengetahui jenis makanan yang menunjang kesehatan gigi dan mulut	10,7%	100%	89,3%
Kemampuan menjawab soal (N)		10,5%	100%	89,5%

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan sebelum penyuluhan, hanya 5 orang dari total 29 peserta lansia (setara dengan 10,5%) yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman awal peserta mengenai pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut masih tergolong rendah. *Pretest* ini dirancang berdasarkan komponen-komponen materi penyuluhan, yang meliputi lima aspek utama: (1) pemahaman tentang pentingnya nutrisi seimbang untuk kesehatan tulang dan gigi (seperti vitamin A, D, C, kalsium, dan fosfor); (2) pengetahuan tentang jenis makanan yang mendukung kesehatan gigi dan mulut (seperti buah, ikan, sayur, tempe, susu, dan makanan tinggi serat lainnya); (3) pemahaman tentang tindakan pencegahan masalah gigi dan mulut (termasuk menyikat gigi dengan benar, penggunaan benang gigi, dan kunjungan rutin ke dokter gigi); (4) kesadaran akan dampak buruk pola makan yang tidak sehat (seperti konsumsi gula berlebih dan makanan asam); serta (5) pentingnya aktivitas fisik ringan seperti merawat Taman Gizi di pekarangan

rumah. Setelah sesi penyuluhan selesai dan dilakukan evaluasi melalui *posttest*, seluruh peserta menunjukkan peningkatan signifikan, di mana semua peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Rincian hasil *pretest* dan *posttest* ditampilkan pada Tabel 1, yang menunjukkan peningkatan rata-rata dari 10,5% menjadi 100% atau peningkatan sebesar 89,5%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dalam penyuluhan dapat dipahami dengan baik dan mampu memperkaya wawasan peserta tentang pentingnya nutrisi untuk kesehatan gigi dan mulut. Dengan demikian, kegiatan PkM ini terbukti meningkatkan pengetahuan lansia, serta memperkuat kesadaran mereka terhadap pentingnya menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung kesehatan gigi, mulut, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Melalui kegiatan PkM ini, peserta diberikan informasi yang akurat mengenai gizi lansia dan cara pelaksanaannya, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan lansia, khususnya kesehatan gigi dan mulut. **Aditya et al. (2022)** juga menegaskan bahwa masalah gizi pada lansia berkaitan erat dengan menurunnya aktivitas biologis tubuh. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang akan memperburuk kondisi lansia yang secara alami sudah melemah, terutama karena penurunan kemampuan mencerna makanan akibat kehilangan atau kerusakan gigi. Oleh sebab itu, penting bagi lansia untuk terus menjaga kebersihan mulut, mengatur pola makan sehat, serta melakukan pemeriksaan gigi secara rutin, guna mendukung kehidupan yang lebih panjang, sehat, dan bermakna.

Dalam penyuluhan yang dilaksanakan, disampaikan pula bahwa untuk memperkuat sistem imun, lansia dianjurkan memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, seperti biji-bijian utuh, sayuran berdaun hijau, dan makanan laut. Konsumsi sayur dan buah ini perlu dilakukan secara teratur karena menjadi sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh lansia. Nutrisi yang baik berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit mulut, mengatasi malnutrisi, mempertahankan fungsi fisik, menurunkan risiko penyakit kronis, menjaga kesehatan mental, serta mencegah terjadinya kecacatan.

Adapun pedoman pola makan seimbang bagi lansia, sebagaimana dianjurkan oleh **Kementerian Kesehatan (2023)**, meliputi: (a) menghindari makanan yang digoreng berlebihan, sereal manis, tepung olahan, dan krim coklat manis; (b) meningkatkan konsumsi serat dari buah-buahan, seperti pepaya, untuk membantu mengatasi masalah pencernaan, diabetes, dan penyakit jantung; (c) mengurangi asupan lemak dan garam; (d) menjaga asupan protein dalam jumlah yang seimbang; (e) mengonsumsi susu secara teratur untuk memenuhi kebutuhan kalsium; (f) memilih variasi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, seperti produk susu, telur rebus, sayuran kukus, serta buah lunak seperti pisang dan jeruk; (g) membatasi konsumsi karbohidrat, terutama gula; (h) memperbanyak frekuensi makan harian dengan menambahkan *snack* sehat di antara tiga waktu makan utama; serta (i) menghindari kondisi perut kosong selama lebih dari 12 jam, dengan mengatur jadwal makan malam dan *snack* pagi.

Selain itu, **Peikert et al. (2024)** menyebutkan bahwa konsumsi nutrisi tertentu seperti asam lemak, vitamin D, B₁, B₂, B₆, B₁₂, zat besi, dan zinc dapat membantu menjaga kesehatan gigi dan mencegah penyakit mulut. **Kementerian Kesehatan (2024)** juga menekankan bahwa fungsi organ tubuh lansia mengalami penurunan, termasuk kemampuan dalam menyerap nutrisi, sehingga lansia membutuhkan asupan nutrisi yang lebih berkualitas. Susu dianjurkan sebagai makanan pendamping yang efektif, karena mengandung hampir semua nutrisi penting yang diperlukan untuk menunjang kesehatan lansia. **Fitria et al. (2023)** menambahkan bahwa pemenuhan gizi yang baik mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan mempertajam fungsi kognitif.

Lebih lanjut, **Agung (2023)** menyarankan konsumsi daun sirih hijau muda segar sebagai makanan pendamping setelah makan siang, karena kandungan vitamin, mineral, dan zat bioaktif di dalamnya sangat baik untuk mendukung kesehatan gigi, mulut, serta organ tubuh lainnya. Untuk mendukung kebiasaan ini, lansia dianjurkan untuk menanam Taman Gizi Sirih di halaman rumah. Selain memberikan manfaat kesehatan, tanaman sirih juga dapat mempercantik pekarangan rumah dan meningkatkan kualitas udara, sehingga turut menyegarkan pikiran.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Melalui penyuluhan yang diberikan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai pentingnya nutrisi dan diet sehat untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut. Partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa para lansia mampu memahami informasi yang diberikan, termasuk membedakan antara makanan yang baik dan yang perlu dihindari. Antusiasme yang tinggi dan keterlibatan peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan membuktikan keberhasilan program ini dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mulut melalui perubahan pola makan yang lebih sehat. Diharapkan, hasil dari kegiatan ini dapat mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan di kalangan lansia untuk mendukung kesehatan gigi, mulut, dan tubuh secara keseluruhan.

4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan mengenai gizi untuk kesehatan gigi dan mulut lansia di Banjar Kebonkuri Tengah, Kesiman, Denpasar, berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, yakni meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia terhadap pentingnya pola makan bergizi dalam menjaga kesehatan gigi dan mulut. Tingginya antusiasme serta keterlibatan aktif para peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan sangat bermanfaat bagi mereka. Untuk memperluas dampak dari kegiatan ini, disarankan agar penyuluhan serupa dapat diselenggarakan secara rutin. Pelaksanaan kegiatan tambahan seperti lokakarya praktis atau diskusi dalam kelompok kecil juga dinilai penting untuk membantu lansia mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh. Selain itu, kerja sama dengan tenaga kesehatan profesional serta penyediaan bahan informasi yang mudah diakses akan sangat mendukung keberlanjutan dan efektivitas program di masa depan.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Pemerintah Kota Denpasar yang telah menyelenggarakan kegiatan penyuluhan ini, serta kepada Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Mahasaraswati Denpasar yang telah berkontribusi dalam penyampaian materi penyuluhan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Banjar Kebonkuri Tengah, Kelurahan Kesiman, Denpasar, atas partisipasi aktif dan antusiasme yang telah diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dapat berjalan dengan baik dan mencapai tujuan.

6. Daftar Pustaka

- Aditya, O., Farizki, R., & Hanipah, H. (2022). Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pada Lansia. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 18–25. <https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.241>
- Agung, I. G. A. (2023). *Peran sinerginitas nutrasetikal daun herbal lokal dalam mewujudkan kesehatan masyarakat berkelanjutan*. Denpasar: Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Auli, I., Mulyanti, S., Insanuddin, I., & Supriyanto, I. (2020). Gambaran Kondisi Kesehatan Gigi dan Mulut pada Lansia di Beberapa Kota Indonesia. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 79–85. <https://doi.org/10.34011/jks.v1i1.637>
- Di Spirito, F. (2022). Oral and Systemic Health in the Elderly. *Applied Sciences*, 12(22), 13–15. <https://doi.org/10.3390/app122211718>
- Fitria, I., Maritalia, D., Tambunan, H., Rahmadani, N., Turrahmi, A., Herdianti, P., & Fuada, S. (2023). Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 184–189. <https://doi.org/10.53860/losari.v5i2.175>
- Kahm, S. H., & Yang, S. E. (2024). Associations between Systemic and Dental Diseases in Elderly Korean Population. *Medicina*, 60(10), 1–10. <https://doi.org/10.3390/medicina60101693>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pola makan seimbang bagi lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Poster gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lipsky, M. S., Singh, T., Zakeri, G., & Hung, M. (2024). Oral Health and Older Adults: A Narrative Review. *Dentistry Journal*, *12*(2). <https://doi.org/10.3390/dj12020030>
- Mahata, I. B. E., Bakar, A., & Ningrum, V. (2022). Hubungan antara Jenis Kelamin, Usia dan Berat Badan dengan Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Rongga Mulut pada Lansia di Kota Dumai, Provinsi Riau. *B-Dent: Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Baiturrahmah*, *9*(1), 98–106. <https://doi.org/10.33854/jbd.v9i1.1142>
- Mardhiyah, I., & Vega, C. A. W. (2022). Korelasi Laju Aliran Saliva dan Penyakit Periodontal pada Penduduk Lanjut Usia di Yogyakarta, Indonesia. *Clinical Dental Journal*, *8*(3), 114–120. <https://doi.org/10.22146/mkgk.84435>
- Natarajan, P., Madanian, S., & Marshall, S. (2025). Investigating the link between oral health conditions and systemic diseases: A cross-sectional analysis. *Scientific Reports*, *15*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92523-6>
- Nurfauziah, H. (2023). Pelatihan Kesehatan Gigi dan Mulut di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Husnul Khatimah 2 Wilayah Cilodong Depok. *JUARA (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *1*(2), 22–29. <http://jurnas.saintekmu.ac.id/index.php/juara/article/view/91>
- Oedijani, S. (2019). Infeksi Periodontal Sebagai Faktor Risiko Kondisi Sistemik. *Odonto Dental Journal*, *6*(2), 141–152. <https://doi.org/10.30659/odj.6.2.141-152>
- Peikert, S. A., Liedtke, N. B., Vach, K., Streletz, E., Rieger, S., Palm, J., Mittelhamm, F., Kirchner, S., Hakes, P., Gantert, L., Cansado De Noriega, C., Kruse, A. B., Ratka-Krüger, P., & Woelber, J. P. (2024). Nutrition and Periodontitis: A Cross-Sectional Study from a Practice-Based Research Network. *Nutrients*, *16*(18), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu16183102>
- Ramadhana, G. N., Irsal, I., & Fitriany, E. (2024). Hubungan Kehilangan Gigi dengan Status Gizi dan Kualitas Hidup pada Lansia di Kecamatan Balikpapan Timur. *E-GiGi*, *13*(1), 166–173. <https://doi.org/10.35790/eg.v13i1.54933>
- Senjaya, A. A. (2015). Gizi dan Gigi Lansia. *Jurnal Kesehatan Gigi*, *3*(2), 123–129. <https://doi.org/10.33992/jkg.v3i2.529>
- Senjaya, A. A. (2016). Gigi Lansia. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, *13*(1), 72–81. <https://doi.org/10.33992/jsh:tjoh.v13i1.76>
- Siagian, K. V., & Bahar, A. (2023). Penurunan Keadaan dan Fungsi Gigi Mulut (Oral Hypofunction) Terkait Risiko Sarkopenia pada Lansia. *E-GiGi*, *11*(1), 70–78. <https://doi.org/10.35790/eg.v11i1.44523>
- Sunarto, R. A. S., Prasetyowati, S., Ulfah, S. F., & Isnanto, I. (2021). Pengetahuan Faktor Penyebab dan Dampak Kehilangan Gigi pada Warga Lansia di Trenggalek. *Indonesian Journal Of Health and Medical*, *1*(1), 59–66. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm/article/view/13>
- Yuditami, N. W., Arini, N. W., & Wirata, I. N. (2015). Hubungan Pengetahuan tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Jumlah Gigi yang Berfungsi pada Lanjut Usia di Panti Pelayanan Lanjut Usia Wana Seraya Biaung Denpasar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, *3*(2), 70–75. <https://doi.org/10.33992/jkg.v3i2.521>