

Bahaya gula bagi anak-anak: Mengapa orang tua harus mengawasi konsumsi gula pada anak

Mudayanah

Program Studi Sastra Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: yanamuda6@gmail.com

Kata Kunci:

Bahaya Gula, anak-anak, orang tua, kesehatan, pengawasan orang tua

Keywords:

Dangers of Sugar, children, elderly, health, parental supervision

ABSTRAK

Anak-anak menyukai makanan manis seperti permen, cokelat, dan minuman berpemanis. mengkonsumsi gula yang berlebihan sejak dini dapat berdampak pada kesehatan tubuh seperti kerusakan gigi, obesitas, serta diabetes. Ikatan Dokter Indonesia (IDAI) menunjukkan adanya peningkatan yang cukup tinggi pada anak-anak yang mengalami diabetes. Bagi anak-anak makanan manis seperti permen, cokelat, es cream dan minuman berpemanis dipandang sebagai makanan wajib bagi mereka disetiap harinya. Tetapi tidak banyak anak-anak yang tidak mengkonsumsi makanan-makanan tersebut melainkan kebiasaan yang diberikan oleh orang tua mereka. Oleh karena itu penting bagi orang tua untuk mengawasi dan memahami apa yang masuk ke dalam tubuh anak-anak mereka. Artikel ini dibuat bertujuan untuk mengedukasi semua jenjang termasuk para orang tua mengenai bahayanya mengkonsumsi gula yang berlebihan bagi anak-anak, dampak gula bagi kesehatan, serta strategi pengawasan yang dapat dilakukan orang tua.

ABSTRACT

Kids love sweet foods like candy, chocolate, and sweetened drinks. Consuming excessive sugar from an early age can have an impact on body health such as tooth decay, obesity, and diabetes. The Indonesian Doctors Association (IDAI) shows a fairly high increase in children with diabetes. For children, sweet foods such as candy, chocolate, ice cream and sweetened drinks are seen as mandatory foods for them every day. But not many children do not consume these foods but rather the habits given by their parents. It is therefore important for parents to keep an eye on and understand what goes into their children's bodies. This article aims to educate all levels, including parents, about the dangers of consuming excessive sugar for children, the impact of sugar on health, and monitoring strategies that parents can do.

Pendahuluan

Makanan manis siapa yang tidak menyukainya, hampir semua kalangan menyukai makanan manis mulai dari anak-anak sampai orang dewasa sekalipun. Sumber dari makanan manis berasal dari tumbuhan maupun perisa buatan. Salah satu tanaman yang mengandung zat pemanis adalah tebu yang akan diolah menjadi gula. Gula sendiri adalah salah satu bahan makanan yang paling sering dikonsumsi oleh manusia. Gula yang terdapat didalam makanan manis memang sangat lezat dan menarik perhatian apalagi bagi anak-anak, tetapi apakah kalian tau betapa bahayanya gula yang terkandung dibalik makanan tersebut?



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Bagi anak-anak makanan manis seperti permen, cokelat, es cream dan minuman berpemanis dipandang sebagai makanan wajib bagi mereka disetiap harinya. Tetapi tidak banyak anak-anak yang tidak mengkonsumsi makanan-makanan tersebut melainkan kebiasaan yang diberikan oleh orang tua mereka. Bagi orang tua yang memperhatikan pola makan anak-anaknya akan memperhatikan apa saja yang harus dimakan oleh anak mereka dan makana apa yang harus dihindari, serta memperhatikan jumlah gula yang harus dikonsumsi anak mereka di setiap harinya.

Menurut data dari Ikatan Dokter Indonesia (IDAI) menyatakan bahwa pelonjakan anak yang menderita diabetes melitus tipe 2 mengalami peningkatan sebesar 70 kali lipat pada bulan Januari tahun 2023. Berdasarkan penelitian pada tahun 2018 menunjukan anak-anak berusia 3-4 tahun memiliki konsumsi makanan dan minuman manis yang paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya dan 79,1% anak usia 5-12 tahun di Indonesia mengkonsumsi minuman berpemanis. Dalam hal konsumsi gula, Jawa Tengah salah satu daerah yang mengkonsimsi gula cukup tinggi, Jawa Tengah menduduki peringkat ke-3 di Indonesia. (Safrifna, Filah, Aryu, dan Hrianti, 2023), (Fauziah, Mara, & Indah, 2024) Hal ini menunjukan bahwa konsumsi gula berlebihan merupakan kebiasaan anak Indonesia.

Selain pola makan yang harus diperhatikan oleh orang tua, sekolah juga menentukan bagaimana pola konsumsi gula bagi anak-anak, mengingat separuh kegiatan anak-anak berada di sekolah. Di sekolah berbagai makanan dan minuman manis dapat di temukan dan mudah didapatkan oleh anak-anak. Anak-anak dapat menemukan makanan dan minuman manis di kantin sekolah maupun pedagang-pedagang di sekitar sekolah. Jajanan tersebut dibuat semenarik mungkin sehingga banyak anak-anak yang tertarik pada jajanan tersebut. Makanan yang seperti itu sudah dipastikan tidak memiliki kadar nutrisi dan gizi yang dapat mencukupi kebutuhan nutrisi anak serta penyebab awal berbagai penyakit menyerang sejak dari anak-anak.

Dalam jurnal ini akan membahas betapa bahayanya gula pada anak-anak, dampak apa saja yang timbul akibat konsumsi gula berlebihan, serta peran orang tua dalam mengawasi pola makan anak. Jurnal ini bertujuan untuk mengedukasi konsumsi gula berlebihan bagi anak-anak, dampak dari konsumsi gula bagi kesehatan, serta upaya yang upaya yanag dapat dilakukan untuk mecegah konsumsi gula berlebihan.

Pembahasan

Definisi Gula dan Bahaya Gula Pada Anak-Anak

Gula merupakan sumber utama bagi tubuh manusia dan gula banyak digunakan sebagai bahan makanan maupun minuman. Gula merupakan karbohidrat yang terdiri dari glukosa dan fruktosa yang terdapat pada sayur-sayuran, buah-buahan, diskarida (gabungan antara glukosa dan fruktosa) serta makanan ultra proses. (Atmarita,Abas,Sudikono&Moesijanti,2014) Gula sebagai bahan makanan yang paling sering di konsumsi oleh manusia. Gula memiliki berbagai bentuk mulai dari gula merah (*gula jawa*), gula pasir, sirup gula, dan gula alami. Pada era sekarang jarang dijumpai makanan yang rendah gula atau *lees sugar* dan makanan yang sering dijumpai adalah

makanan yang menandung banyak gula meskipun dalam kemasan makanan terseut telah ditulis bahwa hanya mengandung sedikit gula.

Mengonsumsi gula yang tidak sesuai dengan takaran yang semestinya berbagai penyakit dapat menghampiri tubuh seperti diabetes, obesitas, kerusakan gigi, sakit jantung, serta kanker. Mengonsumsi gula yang berlebihan juga dapat menyebabkan resistensi insulin. Resistensi insulin terjadi saat tubuh tidak dapat memproses insulin secara optimal, sehingga glukosa tidak dapat masuk kedalam sel-sel tubuh dan mempengaruhi system metabolisme akibatnya, kadar gula dalam tubuh dapat meningkat. (Juita, Beni, & Stepanus, 2024)

Selain itu Prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia juga mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut berdasarkan data pada tahun 2013 dan 2018, yang salah satu penyebabnya adalah mengonsumsi makanan manis yang berlebihan. Menurut WHO (World Health Organization), kematian akibat penyakit tidak menular serta pola makan yang tidak sehat terus meningkat, hal tersebut terjadi di negara-negara berkembang yang dimana asupan makanan bergizi kurang terpenuhi. Lebih dari 70% penduduk di dunia mengalami kematian akibat penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas dan kanker. (Whyuni. S, Indriasuti. D, & Hsrima, 2024)

Ketua umum Ikatan Dokter Anak Indonesia, Dr. Piprim Basarah Yanuarso mengatakan bahwasanya sekitar 1 dari 5 anak usia 12 hingga 18 tahun di Indonesia beresiko mengalami kerusakan gagal ginjal. Penyebabnya adalah gaya hidup yang kurang sehat. IDAI juga melakukan survey dan menemukan bahwa banyak anak remaja memiliki darah dan protein dalam urine mereka, kondisi ini disebut hematuria dan proteinuria. Hal ini menandakan gaya hidup anak-anak pada zaman sekarang saat ini sangat memperhatikan, seperti pola makan yang tidak sehat (sering mengonsumsi makanan atau minuman berpemanis), kurang bergerak, sering bergadang, dan malas berolahraga. IDAI juga menyebutkan penyakit ginjal kronis adalah penyebab utama anak harus menjalani cuci darah. (Penyakit Ginjal Kronis dan Diabetes Hantui Anak-anak Indonesia, Detik Health, 2024)

Tanda anak telah konsumsi gula berlebih

Tanda-tanda anak mengonsumsi gula secara berlebihan bisa terlihat dari perubahan perilaku dan kondisi fisiknya. Anak mungkin menjadi lebih hiperaktif, sulit fokus, dan mudah lelah setelah energy dari gula menurun. Selain itu, konsumsi gula berlebihan juga dapat menyebabkan masalah pencernaan, seperti perut kembung atau sakit perut, resiko obesitas dan kerusakan gigi. Jika anak sering mengeluh haus, cepat lapar, atau mengalami perubahan berat badan yang tidak wajar, hal itu bias menjadi indikasi bahwa asupan gulanya tinggi dan perlu dikurangi.

Dampak Konsumsi Gula Berlebihan Pada Anak

Konsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan anak-anak mudah terserang penyakit penyakit. penyakit yang umum akibat gula adalah diabetes, obesitas, karies gigi

(kerusakan gigi). Namun dampak lainnya dari konsumsi gula adalah penyakit jantung, dan kanker.

Diabetes dan Obesitas

Salah satu pemicu diabetes adalah obesitas, obesitas merupakan keadaan dimana seseorang mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori, yang di dalamnya terdapat gula dan lemak. selain itu, makanan yang asin gurih juga faktor seseorang mengkonsumsi makana lebih banyak lagi. Kombisansi pola makanan yang tinggi kalori, rendah serat, serta kurang aktifitas fisik menyebabkan bertumpuknya lemak dan kenaikan jumlah kadar gula darah yang menyebabkan adanya obesitas dan diabetes tipe 2. (Janes Singa,2024)

Obesitas tidak hanya dialami oleh orang dewaasa, tapi anak-anakjuga bias mengalami kondisi ini, bagaimana bisa? Kembali lagi apa saja yang diamkan oleh mereka disetiap harinya, apabila yang dikonsumsi makanan dan minuman yang memiloiki gizi rendah dan over akan guka maka tentu saja akan berdampak pada anak terutama obesitas.

Angka kelebihan berat badan pada anak-anak di dunia mengalami peningkatan yang singnifikan, dari 4,2% pada tahun 1990menjadi 6,7% pada 2010, dan mecapai 15,3% di tahun 2023. Sementara itu, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di tahun 2013, anak yang berusia 5 – 12 tahun mengalami overweight dan obesitas tercatat sebesar 10,8%. (Norebeta, 2024)

Penyakit Jantung

Penyakit jantung merupakan penyakit yang disebabkan karena adanya sumbatan di aliaran pembuluh darah. Faktor penyebab penyakit jantung tak lain adalah konsumsi gula yang berlebihan, gaya hidup tidak sehat, kolesterol, merokok, serta obesitas sehingga resiko penyakit jantung terjadi. Anak dengan konsumsi gula tinggi sejak dini beresiko mengalami penyakit kardiovoskular lebih cepat. (Janes Singa,2024), (Aila, Dieny, Candra, & Sandi, 2023; rolag, 2022)

Kanker

Kanker merupakan penyakit serius yang ditandai oleh berkembangnya sel yang tidak normal dan tidak terkontrol, yang bias menyebar ke jaringan tubuh lainnya. Meskipun hal ini lebih sering terjadi pada orang dewasa, kasus pada anak juga terus meningkat, dan salah satu faktor resikonya adalah pola konsumsi yang buruk sejak dini, terutama asupan gla yang berlebihan. Gula memberikan energi bagi tubuh, tetapi konsumsi yang berlebihan dapat meciptakan lingkungan tubuh yang mendukung pertumbuhan sel kanker.

Penelitian menun jukan bahwa konsumsi gula dalam jumlah tinggi dapat memicu prosuksi insulin dan hormone IGF-1 (Insulin-like Growth factoe 1) yang berperan dalam stimulasi pertumbuhan sel-sel kanker. (I Gusti Ayu Ari Agung et al., 2017) Pola makan dengan kadar gula tinggi beresiko meningkatakan terjadinya kasus kanker payudara, usus besar, dan pancreas. (Ludwing & Currie, 2010)

Laporan dari RS Kanker Dharmais pada tahun 2024 menyebutkan bahwa sekitar 20% anak yang menjalani hemodialisasi mengalami kerusakan ginjal kronis yang ditelusuri berasal dari kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis secara berlebihan semenjak kecil. Penelitian ini juga membuktikan bahwa mengkonsumsi gula berlebihan,

khususnya dari minuman siap saji, tidak hanya meningkatkan resiko penyakit metabolic, tetapi juga berkontribusi pada komplikasi organ dan kemungkinan transformasi sel abnormal.

Karies gigi (kerusakan gigi)

Penyebab karies gigi dikarena adanya kerusakan pada permukaan gigi yang disebabkan oleh bakteri pemroses makanan yang memiliki karbohidrat dan glukosa yang cukup tinggi. Jika gigi mengalami gangguan maka menimbulkan rasa sakit sehingga akan mengalami kesulitan saat mengunyah makanan.

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, sebanyak 57,6% penduduk Indonesia mengalami karies gigi aktif. Kasus pada anak-anak, menunjukan di angka jauh lebih tinggi, yaitu mencapai 93%. Artinya, hanya sekitar 7% anak yang tidak memiliki masalah karies gigi. Sebanyak 90,2% anak usia 5 tahun mengalami karies gigi, dengan rata-rata indeks DMF-T sebesar 8,1, serta pada anak 12 tahun, prevalensinya mencapai 72%, dengan indeks DMF-T sebesar 1,0. Hasil survey WHO di tahun 2012 juga menunjukan anak yang berusia 6-12 tahun, dimasa itu Ketika anak berada dalam fase gigi becampur (gigi susu dan gigi permanen tumbuh bersamaan), sehingga penting untuk menjaga Kesehatan gigi karena dapat memengaruhi pertumbuhan gigi permanen yang sedang tumbuh agar gigi dapat tumbuh dengan baik. (Wijayanti & Anastasia, 2023)

Upaya untuk menjaga kebersihan gigi yaitu dengan perawatan gigi seperti rutin, menyikat gosok gigi secara rutin 2 kali sehari dan melakukan pemeriksaan gigi secara berkala setiap enam bulan sekali. (Profil Kesehatan Indonesia, 2023)

Upaya Pencegahan Konsumsi Gula Berlebih Pada Anak

Beberapa upaya pencegahan konsumsi berlebihan yang dapat di terapkan antara lain:

Edukasi orang tua dan anak

Orang tua memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk dan mengawasi kebiasaan anak, terutama dalam hal makanan. Edukasi mengenai resiko Kesehatan akibat konsumsi gula yang berlebihan penting untuk diberikan sejak dini. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa penguatan pemahaman orang tua dan anak terhadap gizi seimbang merupakan strategi penting dalam pencegahan penyakit tidak menular sejak usia sekolah. (Kemenkes RI, 2018)

Penerapan pola asuh makanan yang bersifat autotiratif, Yakini pola pengasuhan yang tegas namun hangat dapat menjadi metode yang efektif. Dalam pola ini, orang tua menetapkan batasan terhadap konsumsi makanan manis, namun tetap melibatkan anak dalam pengambilan keputusan. Pendekatan seperti memberikan pujian atau penghargaan kecil saat anak berhasil mengikuti aturan makan seimbang terbukti meningkatkan motivasi dan kepatuhan anak. (Harlistyarintica & Fauziah, 2021)

Pola hidup sehat sejak dini

Penerapan pola hidup sehat sejak dini dapat dilakukan dengan penerapan mengkonsumsi gula alami dan membiasakan konsumsi makanan bergizi, sehat. Gula alami dapat berasal dari buah-buahan dan sayur-sayuran, serta mengurangi penggunaan

gula tambahan kedalam makanan maupun minuman. kebiasaan yang sehat dapat memberikan dampak positif bagi anak, anak dapat tumbuh dan berkembang lebih sehat dan perkembangan psikomotorik dan fisik anak yang optimal. (Harlistyarintica & Fauziah, 2021) Pola makan gizi seimbang juga dapat diterapkan sejak dini orang tua dapat membiasakan anak-anak untuk mengonsumsi makanan yang mengandung protein, makan buah dan sayur, minum air putih yang cukup sebagai pengganti minuman yang ber pemanis, dan membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak.

Kebiasaan sehat dalam hal kebersihan mulut dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan gigi dan mulut. Melakukan perawatan gigi seperti rutin dapat membantu mencegah terjadinya kerusakan gigi pada anak maupun orang dewasa, yaitu dengan menyikat gigi secara rutin 2 kali sehari dan melakukan pemeriksaan gigi secara berkala setiap enam bulan sekali. (Profil Kesehatan Indonesia, (Indonesia, 2023)

Mendorong lingkungan sekolah dalam penyediaan makanan yang sehat

Sekolah juga memiliki peran penting dalam menyediakan makanan sehat, bergizi dan membatasi penjualan makanan ataupun minuman tinggi gula. Penerapan kebiasaan yang sehat merupakan strategi jangka panjang untuk membentuk kebiasaan makan sehat. Karena dengan asupan makanan yang sehat dan bergizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa. (kemenkes RI, 2021) Pendidikan gizi yang baik sangat penting agar siswa memahami kenapa memilih minuman dan makanan yang sehat itu perlu, dan mereka jadi punya pengetahuan untuk membuat pilihan yang tepat. (Amin, 2024)

Pemerintah memiliki peran penting dalam hal pencegahan konsumsi makanan dan minuman manis. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan pendidikan gizi berbasis praktik kuliner merupakan pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan keterampilan memasak praktis dengan pendidikan gizi berbasis bukti ilmiah. (Widartika, 2025) Sebuah penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan gizi berbasis kuliner, seperti cooking matter di Amerika Serikat, mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap label nutrisi, keterampilan memasak, serta secara signifikan mengurangi konsumsi minuman manis dan makanan yang mengandung lemak berlebih. (Reickes et al, 2018)

Kesimpulan dan Saran

Mengonsumsi gula yang berlebihan sejak usia dini telah terbukti memberikan dampak negatif bagi kesehatan anak-anak. Anak-anak yang terlalu sering mengonsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula setiap harinya beresiko mengalami berbagai penyakit yang tidak menular, seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, kanker, serta karies gigi

Upaya pencegahan bias dimulai dari edukasi orang tua dan anak mengenai dampak negatif gula, penerapan pola hidup sehat sejak dini, pembiasaan konsumsi makanan alami dan gizi, serta kebijakan sekolah dalam menyediakan makanan sehat. Peran pemerintah juga sangat penting, terutama melalui program pendidikan gizi berbasis praktik kuliner yang telah terbukti efektif secara ilmiah dalam mengubah perilaku konsumsi makanan menjadi lebih sehat.

Dengan kolaborasi semua pihak dan pendekatan yang tepat, konsumsi gula berlebihan pada anak-anak dapat mengurangi secara signifikan demi menciptakan generasi yang sehat, kuat, dan berkualitas.

Sebagai upaya untuk mengurangi gula berlebih pada anak-anak, diperlukan peran aktif dari berbagai pihak. Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan anak dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman manis, serta memberikan edukasi sejak dini tentang pentingnya makanan bergizi. Sekolah dan pemerintah diharapkan lebih aktif dalam memberikan penyuluhan tentang bahaya konsumsi gula berlebihan. Masyarakat juga perlu meningkatkan literasi gizi agar dapat membuat pilihan makanan yang sehat. Kolaborasi dari seluruh pihak ini diharapkan mampu membentuk generasi anak yang lebih sehat dan terbebas dari resiko penyakit akibat konsumsi gula berlebih.

Daftar Pustaka

- Agung, I. G., Wedagama, M. D., Hartini, I. A., Maaruf, M. T., & Hervina. (2017). *GIZI, KESEHATAN GIGI DAN MULUT ANAK USIA*. Bali: UNMAS PRESS.
- Aila, S. L., Dieny, F. F., Candra, A., & Sandi, H. (2023). Konsumsi Gula Tambahan Menurunkan Asupan Zat Besi dan Seng Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Jawa Tengah. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 47-46.
- Amin, M. M. (2024). TREN MINUMAN KEMASAN DALAM KALANGAN SISWA SEKOLAH TINGKAT PERTAMA DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 6.
- Atmarita, Jahari, A., Sudikno, & Soekatri, M. (2016). Asupan gula, garam, dan lemak di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 39(1).
- Harlistyarincita, Y., & Fauziah, P. Y. (2021). Pola asuh otoritatif dan kebiasaan makan anak prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Indonesia, K. K. (2023). PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023.
- Marianna S. Wetherill, P. M.-A. (2018). Design and Implementation of a Clinic-Based Food Pharmacy for Food Insecure, Uninsured Patients to Support Chronic Disease Self-Management. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50.
- NORberta, J. (2024). obesitas pada anak. *continuing medical education*, 51(1).
- Ramadanti, E. C. (2020). Integrasi Nilai-nilai Islam dalam Pembelajaran IPA. *Jurnal Tawadhu*, 4(1).
- Riskesdas, T. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: lembaga penerbit badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Rolag, A. M. (2022). *Hubungan pola konsumsi gula, garam, lemak dengan status gizi siswa siswi sekolah dasar Islam terpadu an-najah di kota Depok*. Jakarta: Universitas Binawan.
- Sinaga, J., Sinambela, J. L., Purba, B. C., & Pelawi, S. (2024). Gula dan Kesehatan: Kajian Terhadap Dampak Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 62.
- Supriyatno, D. (2021). *Gizi seimbang dan kantin/jajanan sehat di sekolah dasar*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar.
- Wada, F. H., Hasiolan, M. I., Puspitasari, I., Shoaliha, M., Maharani, G. D., & Goce, S. M. (2024, November). ANAK SEHAT, MASA DEPAN CERAH: PROGRAM PENGENALAN

DIABETES DAN LANGKAH-LANGKAH PENVEGAHAN DIKALAANGAN ANAK-ANAK.
Jurnal Pengabdian Mandiri, 13(11), 1012.

wahyuni, s., indriastuti, d., & hasrima. (2024). gambaran konsumsi jajanan beresiko tinggi gula pada anak SDN gusumatoha desa buton kecamatan bungku selatan kabupaten morowali. *jurnal ilmiah karya kesehatan*, 4(2).

Widartika, S. M. (2025). *Strategi Pendidikan Gizi Kuliner (Culinary Nutrition Education) Berbasis Praktik : Pendekatan Teori Dan Aplikasi*.

Wijayati, d. f., & anastasia, d. (2023). Systematic review: hubungan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan karies gigi anak. *jurnal kesehatan gigi dan mulut*, 5(1).