

KONSUMSI MAKANAN HALAL, KANDUNGAN GULA, DAN RISIKO KARIES GIGI: PERSPEKTIF GIZI

Rahmania Mulia Putri¹, Anisa Putri Satria², Rasyah Amelia³, Bunga Kaila Nur Azizah⁴, Amanda Aresta⁵

¹⁻⁵ Program Studi D3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia
Corresponding Author: niamuliaputri@gmail.com¹ anisaputrisatria63@gmail.com²
rasyahamelia80@gmail.com³
Keyy858@gmail.com⁴, amandaaresta2008@gmail.com⁵

Abstrak

This article reviews halal food, sugar intake, and the risk of dental caries from a nutrition perspective. A literature review method was used to gather information from relevant health and nutrition sources. The review indicates that halal status and nutritional quality are different but complementary considerations. Frequent intake of free sugars can support acid production by dental plaque bacteria and increase the risk of tooth decay. Prevention includes limiting sugary foods and drinks, choosing water as the main drink, brushing twice daily with fluoride toothpaste, and having regular dental check-ups.

Keywords: *Halal food; sugar; dental caries; nutrition*

Abstrak

Artikel ini mengulas makanan halal, konsumsi gula, dan risiko karies gigi dari perspektif gizi. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menelaah sumber kesehatan dan gizi yang relevan. Kajian menunjukkan bahwa status halal dan kualitas gizi merupakan pertimbangan yang berbeda tetapi saling melengkapi. Konsumsi gula bebas yang terlalu sering dapat mendukung produksi asam oleh bakteri plak dan meningkatkan risiko kerusakan gigi. Pencegahan dapat dilakukan dengan membatasi makanan dan minuman manis, memilih air putih sebagai minuman utama, menyikat gigi dua kali sehari dengan pasta gigi berfluorida, serta memeriksakan gigi secara berkala.

Kata kunci: makanan halal; gula; karies gigi; gizi

Article history

Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026
Plagiarism checker no
234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Dalam perspektif Islam, makanan yang dikonsumsi tidak hanya perlu memenuhi kebutuhan zat gizi, tetapi juga harus halal dan baik (halalan tayyiban). Prinsip halal berkaitan dengan ketentuan syariat, sedangkan baik dapat dipahami sebagai makanan yang aman, bersih, dan mendukung kesehatan. Oleh karena itu, pemilihan makanan perlu mempertimbangkan aspek agama sekaligus aspek gizi.

Metode Penelitian

Artikel ini disusun menggunakan metode studi pustaka dengan menelaah informasi dari sumber kesehatan dan gizi yang relevan, termasuk pedoman konsumsi gula serta literatur mengenai karies gigi. Informasi dikumpulkan melalui penelusuran dokumen dan publikasi yang membahas makanan halal, gula, kesehatan gigi, dan perilaku makan. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan informasi ke dalam tiga tema, yaitu konsep makanan halal dan baik, peran gula dalam pola makan, serta hubungan konsumsi gula dengan risiko karies gigi. Artikel ini merupakan kajian pustaka, bukan penelitian lapangan, sehingga tidak melibatkan responden atau pengukuran langsung.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Kajian

Kajian pustaka menunjukkan bahwa makanan halal dan bergizi merupakan dua pertimbangan yang saling melengkapi, tetapi memiliki makna berbeda. Status halal berkaitan dengan bahan, proses pengolahan, dan ketentuan agama. Sementara itu, nilai gizi berkaitan dengan kandungan zat gizi serta pengaruh makanan terhadap kesehatan. Makanan yang halal tetap perlu dikonsumsi secara seimbang, termasuk dengan memperhatikan jumlah gula yang berasal dari makanan dan minuman.

Tabel 1. Ringkasan hubungan konsumsi gula dan kesehatan gigi

Aspek	Keterangan	Implikasi
Konsumsi gula	Gula bebas dari makanan	Batasi jumlah dan frekuensi

	dan minuman manis	
Kesehata n gigi	Bakteri plak menghasilk an asam dari gula	Risiko karies dapat meningkat

Pembahasan

Gula bebas, terutama gula yang ditambahkan ke makanan dan minuman, dapat dimanfaatkan bakteri di dalam plak gigi untuk menghasilkan asam. Paparan asam yang berulang dapat menyebabkan mineral pada permukaan gigi hilang dan meningkatkan risiko karies. Risiko tidak hanya dipengaruhi jumlah gula, tetapi juga frekuensi konsumsi, kebersihan gigi dan mulut, paparan fluorida, serta kebiasaan pemeriksaan gigi. Minuman manis yang dikonsumsi berulang di antara waktu makan dapat memperpanjang paparan gigi terhadap gula.

SIMPULAN

Pemilihan makanan sebaiknya memperhatikan kehalalan, keamanan, dan keseimbangan gizinya. Konsumsi gula berlebihan, terutama jika terlalu sering, dapat meningkatkan risiko karies gigi karena gula mendukung pembentukan asam oleh bakteri plak. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan membatasi makanan dan minuman manis, memilih air putih sebagai minuman utama, menyikat gigi menggunakan pasta gigi berfluorida dua kali sehari, serta melakukan pemeriksaan gigi secara berkala. Edukasi gizi yang menggabungkan nilai makanan halal dan prinsip kesehatan dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
- World Health Organization. (2022). Global oral health status report: Towards universal health coverage for oral health by 2030. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061484>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). Layanan sertifikasi halal. <https://halal.go.id/>