

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan diatas, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata indeks debris pada siswa kelas V SD Islam Budi Mulia Kota Padang sebelum mengunyah buah pepaya adalah dalam kategori sedang.
2. Rata-rata indeks debris pada siswa kelas V SD Islam Budi Mulia Kota Padang sebelum mengunyah buah apel adalah dalam kategori sedang.
3. Rata-rata indeks debris pada siswa kelas V SD Islam Budi Mulia Kota Padang setelah mengunyah buah pepaya adalah dalam kategori baik.
4. Rata-rata indeks debris pada siswa kelas V SD Islam Budi Mulia Kota Padang setelah mengunyah buah apel adalah dalam kategori baik.
5. Selisih rata-rata indeks debris sebelum dan setelah mengunyah buah pepaya mengalami penurunan secara signifikan yaitu sebesar 0,472 dengan nilai  $p=0,000$ , sehingga buah pepaya memiliki *self cleansing* terhadap penurunan indeks debris siswa kelas V SD Islam Budi Mulia Kota Padang.
6. Selisih rata-rata indeks debris sebelum dan setelah mengunyah buah apel mengalami penurunan secara signifikan yaitu sebesar 0,804 dengan nilai  $p=0,000$ , sehingga buah apel memiliki *self cleansing* terhadap penurunan indeks debris siswa kelas V SD Islam Budi Mulia Kota Padang.

7. Mengunyah buah apel lebih efektif daripada mengunyah buah pepaya sebagai *self cleansing* terhadap perubahan indeks debris siswa kelas V SD Islam Budi Mulia Kota Padang.

## 7.2 Saran

Dari penelitian ini, penulis memberikan saran berupa :

1. Perlu penyuluhan dari pihak Puskesmas kepada masyarakat tentang manfaat mengunyah makanan berserat tinggi dan berair seperti buah-buahan dalam upaya menjaga kebersihan gigi dan mulut.
2. Dianjurkan kepada masyarakat dan anak usia sekolah untuk mengkonsumsi buah-buahan berserat dan berair seperti buah pepaya dan apel setelah makan karena dapat membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel pada permukaan gigi untuk menurunkan resiko terjadinya karies.
3. Dianjurkan kepada pihak sekolah untuk menyediakan alternatif jajanan berupa buah-buahan yang memiliki serat tinggi dan berair sehingga anak mudah mendapatkannya di lingkungan sekolah.

