

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII SMPN 30 Kota Padang, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mengunyah buah apel lebih efektif dari pada mengunyah buah semangka sebagai *self cleansing effect* terhadap penurunan indeks debris dengan nilai $p=0,000$
2. Rata-rata indeks debris sebelum mengunyah buah apel adalah 1,634 (dalam kategori sedang) dan rata-rata indeks debris setelah mengunyah buah apel adalah 0,463 (dalam kategori baik)
3. Rata-rata indeks debris sebelum mengunyah buah semangka adalah 1,468 (dalam kategori sedang) dan rata-rata indeks debris setelah mengunyah buah semangka adalah 0,855 (dalam kategori sedang)
4. Selisih rata-rata indeks debris sebelum dan sesudah mengunyah buah apel mengalami penurunan secara signifikan yaitu 1,170 dengan nilai $p=0,000$ sehingga buah apel memiliki *self cleansing effect* terhadap indeks debris di rongga mulut
5. Selisih rata-rata indeks debris sebelum dan sesudah mengunyah buah semangka mengalami penurunan secara signifikan yaitu 0,612 dengan nilai $p=0,000$ sehingga buah semangka memiliki *self cleansing effect* terhadap indeks debris di rongga mulut

7.2 Saran

Dari penelitian ini, penulis memberikan saran berupa:

1. Diperlukan adanya partisipasi dari tenaga kesehatan di puskesmas untuk diadakannya penyuluhan tentang manfaat mengonsumsi makanan yang berkadar serat tinggi dan berair sebagai upaya dalam mencegah terjadinya karies.
2. Dianjurkan kepada masyarakat khususnya anak-anak yang beresiko karies tinggi untuk mengonsumsi buah-buahan yang berserat dan mengandung air terutama apel setelah makan karena dapat membersihkan sisa-sisa makanan pada permukaan gigi.
3. Dianjurkan kepada pihak UKGS di sekolah untuk menggunakan buah-buahan seperti apel dalam menurunkan terjadinya karies di sekolah, dan dianjurkan kepada pihak sekolah untuk menyediakan alternatif jajanan sehat berupa buah-buahan yang berserat dan berair seperti semangka sehingga siswa mudah mendapatkannya di lingkungan sekolah.
4. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti efek komposisi buah terhadap indeks debris dan pengaruh mengunyah buah-buahan berserat dan berair terhadap pH saliva rongga mulut.

