

## BAB III

### Kesimpulan dan Saran

#### 3.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian tentang peran mengunyah buah semangka dan buah jambu biji sebagai *self cleansing* di rongga mulut dapat disimpulkan bahwa, buah semangka dan buah jambu biji sama-sama efektif dalam menurunkan indeks debris yang terdapat di rongga mulut.

#### 3.2 Saran

1. Dianjurkan bagi masyarakat untuk mengonsumsi buah semangka dan buah jambu biji yang mengandung serat dan air yang banyak.
2. Diperlukan adanya partisipasi dari tenaga kesehatan di puskesmas untuk diadakannya penyuluhan tentang mengonsumsi makanan yang mengandung serat tinggi dan berair sebagai upaya dalam menurunkan indeks debris.
3. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti melibatkan populasi yang lebih luas untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi buah semangka dan buah jambu biji dalam menurunkan indeks debris.

