

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur terhadap lima artikel penelitian mengenai efektivitas matcha (*Camellia sinensis*) sebagai penghambat pertumbuhan bakteri plak gigi untuk kesehatan gingiva, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 *Matcha* memiliki manfaat sebagai agen antibakteri terhadap bakteri plak gigi. Kandungan katekin, terutama *epigallocatechin gallate (EGCG)*, mampu menghambat pertumbuhan bakteri patogen rongga mulut seperti *Porphyromonas gingivalis* dan *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*, menghambat pembentukan biofilm, serta menurunkan faktor virulensi bakteri yang berperan dalam pembentukan plak gigi.
- 5.1.2 *Matcha* memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan *gingiva* melalui aktivitas antiinflamasi dan antioksidan. Kandungan polifenol dan antioksidan dalam *matcha* berperan dalam mengurangi proses inflamasi, menurunkan tanda-tanda *gingivitis*, serta meningkatkan kapasitas antioksidan *saliva* yang membantu melindungi jaringan *gingiva* dari kerusakan akibat stres oksidatif.
- 5.1.3 *Matcha (Camellia Sinensis)* berperan sebagai penghambat pertumbuhan bakteri plak gigi untuk kesehatan *gingiva* melalui mekanisme yang saling berkaitan, yaitu menghambat pertumbuhan bakteri patogen rongga mulut, mengurangi pembentukan biofilm plak, menekan proses inflamasi, dan meningkatkan kapasitas antioksidan *saliva*. Mekanisme tersebut berkontribusi dalam mengurangi akumulasi plak sebagai faktor etiologi *gingivitis* sehingga mendukung pemeliharaan kesehatan *gingiva*

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan kajian pustaka, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Pembaca

Pembaca diharapkan dapat mendapatkan pengetahuan baru mengenai *matcha* sebagai penghambat bakteri plak gigi untuk kesehatan *gingiva*, juga pembaca diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya

menjaga kesehatan gigi dan mulut melalui kontrol plak secara optimal serta memanfaatkan bahan alami seperti *matcha* sebagai upaya tambahan dalam menjaga kesehatan *gingiva* tanpa menggantikan perawatan kebersihan mulut secara mekanis.

5.2.2 Bagi Jurusan Kesehatan Gigi

Bagi Jurusan Kesehatan Gigi dapat menambah referensi perpustakaan Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, dan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai karya tulis ilmiah ini.