

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 40 orang siswa kelas XI di SMA Plus Al-Wahid mengenai kebiasaan mengkonsumsi minuman dingin dan tingkat sensitivitas gigi, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Hasil dari frekuensi kebiasaan mengkonsumsi minuman dingin

Sebanyak 26 orang (65%) memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman dingin dalam kategori sedang.

5.1.2 Hasil dari tingkat sensitivitas gigi

Sebanyak 29 orang (72,5%) mengalami sensitivitas gigi ringan.

5.1.3 Gambaran kebiasaan mengkonsumsi minuman dingin dengan tingkat sensitivitas gigi menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi minuman dingin sebagian besar mengalami sensitivitas gigi ringan yaitu sebanyak 22 orang (84,6%), sedangkan 4 orang (15,4%) mengalami sensitivitas gigi sedang. Sementara itu, dari 14 responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman dingin kategori tinggi sebanyak 8 orang (57,1%) mengalami sensitivitas gigi sedang dan 6 orang (42,9%) mengalami sensitivitas gigi ringan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan:

5.2.1 Bagi Siswa

Dapat mengurangi frekuensi konsumsi minuman dingin, terutama yang bersifat asam dan berpemanis, serta mengganti kebiasaan tersebut dengan konsumsi air putih yang lebih menyehatkan. Bagi siswa yang telah mengalami keluhan sensitivitas gigi, disarankan untuk segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan gigi dan melakukan pemeriksaan rutin minimal enam bulan sekali.

5.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Menyelenggarakan program penyuluhan kesehatan gigi dan mulut secara berkala sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan siswa, serta mempertimbangkan kebijakan pembatasan penjualan minuman dingin berpemanis di lingkungan kantin sekolah.

5.2.3 Bagi Instansi

Melakukan kegiatan promotif dan preventif di lingkungan sekolah melalui program UKGS yang terstruktur, serta melakukan deteksi dini sensitivitas gigi pada kelompok remaja usia sekolah