

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Gambaran Perilaku Konsumsi Makanan Pemicu Kerusakan Gigi dan Pengalaman Karies Siswa Kelas X-5 di SMA Negeri 1 Banjar” dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Perilaku konsumsi makanan pemicu kerusakan gigi pada siswa kelas X-5 di SMA Negeri 1 Banjar  $\geq 1$ x/hari mengkonsumsi permen sebanyak 31 orang sebesar (86,1%).

5.1.2 Pengalaman karies yang terbanyak adalah kriteria sedang yaitu sebanyak 18 orang sebesar (50%).

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian ini yang telah dilakukan maka beberapa saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut :

##### **5.2.1 Bagi Siswa Kelas X-5**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada siswa kelas X sebagai berikut :

5.2.1.1 Siswa diberikan edukasi tentang pentingnya memilih makanan bergizi, terutama yang tinggi serat untuk mencegah karies gigi. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis seperti permen dan jajanan yang mengandung pemanis buatan.

5.2.1.2 Meningkatkan pengetahuan serta memperhatikan kesehatan gigi dan mulut dengan cara menyikat gigi dalam 2 kali sehari di waktu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.

##### **5.2.2 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada sekolah sebagai berikut :

5.2.2.1 Memberikan kebijakan kepada pengelola kantin untuk menyediakan makanan dan minuman yang lebih sehat, serta membatasi penjualan makanan tinggi gula atau karbohidrat olahan yang dapat memicu karies.

5.2.2.2 Meningkatkan wawasan tentang pengetahuan kesehatan gigi dan mulut, sehingga nanti bisa diajarkan kepada siswa untuk mengenai cara pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.

### 5.2.3 Bagi Jurusan Kesehatan Gigi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan referensi pembaca di perpustakaan Program Studi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Mahasiswa Jurusan Kesehatan Gigi untuk melakukan penelitian lebih lanjut lagi dengan variabel yang berbeda.