

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Kebiasaan mengonsumsi makanan berserat anak kelas III di SDN Karsamenak Kota Tasikmalaya menunjukkan kurangnya mengonsumsi makanan seperti buah-buahan dan sayuran dengan kriteria jarang (51,1%) menurut hasil pengukuran kuesioner kebiasaan mengonsumsi makanan berserat dalam jangka kurun waktu tertentu *Food Frequency Questionaire* (FFQ).

5.1.2 Kriteria kebersihan gigi dan mulut di SDN Karsamenak Kota Tasikmalaya sebagian besar tidak terlalu kotor, tidak juga terlalu bersih dengan kriteria sedang (40,0%) menurut hasil pemeriksaan *Oral Hygiene Indeks Simplified* (OHI-S).

5.2 Saran

5.2.1 Siswa Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar dapat membiasakan diri mengonsumsi makanan seperti buah-buahan dan sayuran serta menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi di malam hari sebelum tidur.

5.2.2 Orang Tua

Orang tua dapat membiasakan anak mengonsumsi makanan berserat di rumah dan memberikan contoh untuk memulai menyikat gigi di malam hari sebelum tidur

5.2.3 Sekolah Dasar

Pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan rutin menyelenggarakan kegiatan sikat gigi masal bersama.