

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan tentang gambaran *hygiene index* sebelum dan sesudah mengunyah buah semangka pada siswa kelas V SDN Cijoho maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Adanya perubahan rata-rata *hygiene index* sebelum mengunyah buah semangka pada siswa kelas V SDN Cijoho yaitu sebesar 34% dengan kriteria sedang menjadi 76% dengan kriteria baik setelah mengunyah buah semangka.
- 5.1.2 Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan penulis, adanya perubahan rata-rata kenaikan *hygiene index* kebersihan gigi dan mulut siswa kelas V SDN Cijoho sebesar 76%. Hal ini dikarenakan buah semangka memiliki kandungan utama yaitu serat, mineral dan vitamin. Kandungan serat pada buah semangka dapat membersihkan gigi secara alami dari plak. Mengunyah buah yang mengandung serat dan berair seperti buah semangka dapat membersihkan rongga mulut dengan merangsang sekresi aliran *saliva* dan pergerakan otot-otot rongga mulut pada saat proses pengunyahan. Proses pengunyahan ini mampu mengurangi penumpukan plak pada permukaan gigi dan gusi secara alami atau yang bisa disebut dengan *Self Cleansing*.
- 5.1.3 Ada pengaruh mengunyah buah semangka terhadap kebersihan gigi dan mulut.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh mengunyah buah semangka terhadap kebersihan gigi dan mulut pada siswa kelas V SDN Cijoho Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

##### **5.2.1 Bagi Siswa Sekolah Dasar**

Diharapkan kepada siswa kelas V SDN Cijoho yang memiliki *hygiene index* dengan kriteria buruk diharapkan untuk lebih memperhatikan kebersihan gigi dan

mulut nya dengan baik dan menjadikan buah semangka sebagai salah satu alternatif untuk *self-cleansing* agar kebersihan gigi dan mulut dapat terjaga.

#### 5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan agar kepala sekolah SDN Cijoho dapat bekerja sama dengan puskesmas atau instansi kesehatan untuk mengadakan penyuluhan tentang kesehatan gigi dan mulut, makan makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan mulut terutama sayuran dan buah-buahan.

#### 5.2.3 Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan mengembangkan wawasan mengenai kondisi tingkat kebersihan gigi dan mulut sesudah mengkonsumsi buah semangka.

#### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu ada nya penelitian dan pengkajian lebih lanjut mengenai pengaruh mengunyah buah semangka terhadap kebersihan gigi dan mulut dengan faktor-faktor yang lebih bervariasi dan jumlah responden yang lebih banyak.

#### 5.2.5 Bagi Jurusan Kesehatan Gigi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak sumber pustaka untuk mempermudah dalam mencari tinjauan pustaka untuk penelitian atau untuk tugas lainnya.