

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku konsumsi minuman bersoda terhadap terjadinya karies. Perilaku setelah mengkonsumsi *softdrink* dapat mempercepat proses kejadian karies gigi karena dengan mengkonsumsi minuman ringan *softdrink* ini akan menyebabkan perubahan pH saliva yang signifikan yaitu berada pada kondisi asam (<7) sehingga menyebabkan terjadinya *demineralisasi* pada gigi. Perilaku yang baik yang dapat dilakukan setelah mengkonsumsi minuman ringan *softdrink* adalah dengan berkumur-kumur dengan air putih untuk mengurangi resiko kejadian pH saliva yang berisiko atau dengan kategori asam dan mengurangi kejadian resiko karies gigi.

#### B. Saran

Diharapkan mengetahui perilaku yang baik setelah mengkonsumsi minuman ringan yaitu dengan berkumur-kumur atau banyak minum air putih, mengurangi minum-minuman bersoda atau *softdrink* dan mengetahui bahwa perilaku konsumsi minuman ringan bersoda atau *softdrink* yang tidak baik menyebabkan karies sehingga dapat berperilaku yang baik setelah mengkonsumsi minuman ringan.