

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian studi pustaka yang dilakukan dengan menggunakan tiga penelitian yang berkaitan dengan judul pengaruh mengonsumsi buah semangka terhadap penurunan debris indeks dapat disimpulkan bahwa :

1. Semangka mengandung serat dan air yang dapat membantu meningkatkan produksi saliva sehingga memiliki daya membersihkan gigi sendiri atau sering disebut dengan *self cleansing*.
2. Mengonsumsi buah semangka dengan proses pengunyahan akan merangsang pengeluaran air liur sehingga mempunyai keuntungan baik dalam membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan.

B. Saran

Disarankan kepada masyarakat agar membiasakan diri untuk mengunyah buah buahan yang mengandung serat dan air seperti buah semangka sehingga dapat membantu membersihkan gigi secara alami.