

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian studi pustaka yang terdapat di 2 jurnal yang berkaitan dengan judul pengaruh mengkonsumsi buah nanas dalam menurunkan debris indeks dapat disimpulkan bahwa:

Buah nanas (*Ananas comosus (L.) Merr.*) dapat mempengaruhi debris indeks seseorang, dari jenis golongan nanas *cayenne*, *abacaxi*, *queen* dan *Spanish* yaitu jenis nanas golongan *queen* lebih baik karena memiliki kandungan serat 1,5 gram berfungsi untuk menyikat gigi dan air 90% yang tinggi berfungsi sebagai pembilas gigi, sehingga fungsi keduanya sebagai *self cleansing* membersihkan gigi dalam kegiatan oral profilaksis.

B. Saran

Disarankan kepada masyarakat untuk lebih giat lagi menjaga kesehatan gigi dan mulut, dan menjadikan buah nanas sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan debris indeks.