

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian studi pustaka yang dilakukan menggunakan tiga penelitian yang berkaitan dengan judul, dapat disimpulkan bahwa buah semangka dapat mempengaruhi penurunan debris indeks melalui kandungan yang terdapat dalam buah semangka berupa air 90 gram dan serat 0,3 gram sebagai selfcleansing.

B. Saran

Disarankan kepada masyarakat dapat lebih giat untuk menjaga kebersihan gigi dan mulutnya salah satunya dengan cara mengkonsumsi buah buahan yang banyak mengandung air dan serat seperti buah semangka yang dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan dan mencegah terbentuknya debris, plak, dan karies.