

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG**  
**JURUSAN KESEHATAN GIGI**  
Karya Tulis Ilmiah, 06 Juni 2022

BUDIARTI RAHMADA

**PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA TERHADAP PH SALIVA**  
xiv, 25 halaman, 1 tabel dan 1 gambar

**ABSTRAK**

Kesehatan gigi dan mulut adalah suatu keadaan yang terjadi di rongga mulut, baik menyangkut kebersihan, kesehatan maupun adanya gangguan lainnya. Salah satu faktor penting dalam memelihara kesehatan gigi dan mulut yang berperan dalam fungsi perlindungan adalah saliva yang memiliki pH yang berubah-ubah. Salah satu bahan herbal dari alam yang dikonsumsi dapat merubah pH saliva adalah air kelapa.

Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa terhadap pH saliva. Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kepustakaan (*Library Research*). Teknik dan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dokumentasi.

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa adanya pengaruh konsumsi air kelapa terhadap pH saliva yaitu menurunkan pH saliva. Hal tersebut dikarenakan air kelapa memiliki pH rendah yaitu 5,5 dan kandungan ion-ion dalamnya bersifat asam seperti vitamin C, total padatan atau asam laktat, serta gula reduksi yang terdiri dari fruktosa, glukosa dan asam amino. Sehingga diharapkan untuk tidak mengkonsumsi air kelapa secara berlebihan dan meminum air mineral setelah mengkonsumsi air kelapa agar mengembalikan pH saliva semula.

**Kata Kunci** : Air Kelapa dan pH Saliva  
**Daftar Bacaan** : 15 (2007-2021)

**TANJUNGPURBAN HEALTH POLYTECHNIC**  
**DEPARTMENT OF DENTAL HEALTH**  
Scientific papers, 06 June 2022

BUDIARTI RAHMADA

**THE EFFECT OF COCONUT WATER CONSUMPTION ON SALIVA PH**  
xiv, 25 pages, 1 tabel and 1 picture

### **ABSTRACT**

Dental and oral health is a condition that occurs in the oral cavity, both regarding hygiene, health and the presence of other disorders. One of the important factors in maintaining dental and oral health that plays a role in the protective function is saliva which has a variable pH. One of the natural herbal ingredients that are consumed that can change the pH of saliva is coconut water.

This literature study aims to determine the effect of coconut water consumption on salivary pH. The type of research used is Library Research (Library Research). The technique and instrument of data collection in this research is documentation.

The results of the literature study show that there is an effect of coconut water consumption on salivary pH, namely lowering salivary pH. This is because coconut water has a low pH of 5.5 and contains acidic ions such as vitamin C, total solids or lactic acid, and reducing sugars consisting of fructose, glucose and amino acids. So it is expected not to consume coconut water in excess and drink mineral water after consuming coconut water in order to restore the pH of the original saliva.

**Keywords** : Coconut Water and Saliva pH

**Reading list** : 15 (2007-2021)