

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kepustakaan yang diperoleh dari 2 jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi air kelapa terhadap pH saliva yaitu menurunkan pH saliva. Hal itu dikarenakan air kelapa memiliki pH rendah yaitu 5,5 dan kandungan ion-ion dalamnya bersifat asam seperti vitamin C, totalan padatan atau asam laktat, serta gula reduksi yang terdiri dari fruktosa, glukosa dan asam amino.

B. Saran

1. Diharapkan untuk mengonsumsi air kelapa setelah makan makanan bersifat basa seperti teh, madu, alpukat, sayuran seperti brokoli, seledri, wortel, bawang bombay agar pH saliva kembali ke nilai normal.
2. Diharapkan tidak mengonsumsi air kelapa setelah makan makanan bersifat asam seperti daging, ikan, kornet, gula pasir dan kopi karena pH saliva semakin turun.
3. Dianjurkan untuk tidak mengonsumsi air kelapa secara berlebihan dan meminum air mineral setelah mengonsumsi air kelapa.
4. Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut yang terkait dengan pengaruh konsumsi air kelapa terhadap pH saliva.

5. Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan bahan informasi untuk penelitian selanjutnya sehingga akan membantu peneliti lain dalam melakukan penelitian.