

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
JURUSAN KESEHATAN GIGI
Karya Tulis Ilmiah, 07 Juni 2022

FITRIA INDAH CAHYANI

**PENGARUH MENGGONSUMSI BUAH APEL DALAM MENURUNKAN
DEBRIS INDEKS**

xiii + 28 halaman, 3 gambar, 2 tabel

ABSTRAK

Buah apel adalah salah satu buah yang di gemari masyarakat Indonesia buah apel mempunyai banyak khasiat, kandungan air dan vitamin yang tinggi, serta kalori yang cukup kecil Selain itu tekstur apel yang keras dapat membersihkan gigi kandungan airnya juga memberikan kelembapan mulut untuk menghilangkan bakteri sehingga apel dapat mengurangi bau mulut. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyatakan proporsi penduduk Indonesia kurang konsumsi sayuran dan buah-buahan sebesar 95,4%. Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengkaji Pengaruh Mengonsumsi Buah Apel Dalam Menurunkan Debris Indeks. Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kepustakaan (Library Research). Studi kepustakaan ini didapatkan dari buku, dan jurnal yang terkait dengan Pengaruh Mengonsumsi Buah Apel Dalam Menurunkan Debris Indeks. Dari 3 jurnal yang telah didapatkan hasil dari pengaruh mengonsumsi buah apel dalam menurunkan debris indeks, bahwa terdapat penurunan skor debris indeks setelah mengonsumsi buah apel. Buah apel berpengaruh dalam menurunkan debris indeks karena apel mengandung zat tannin yang berfungsi untuk membersihkan dan menyegarkan mulut sehingga buah apel dapat mencegah kerusakan gusi yang di sebabkan oleh sisa makanan yang tertinggal di dalam rongga mulut. Tekstur apel yang keras juga dapat menghilangkan sisa makanan di gigi.

Kata kunci : Mengunyah, Buah Apel, Indeks Debris

Daftar Bacaan : 14 (2007-2021)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR
DENTAL HEALTH DEPARTMENT
Scientific Papers, 07 June 2022

FITRIA INDAH CAHYANI

EFFECT OF CONSUMING APPLES IN REDUCING DEBRIS INDEX

xiii + 28 pages, 3 pictures, 2 tables

ABSTRACT

Apples are one of the fruits that are loved by the Indonesian people, apples have many benefits, high water and vitamin content, and quite small calories. In addition, the hard apple texture can clean teeth. reduce bad breath. According to the 2018 Basic Health Research (RISKESDAS) data, the proportion of Indonesians who consume less vegetables and fruits is 95.4%. This literature study aims to examine the Effect of Consuming Apples in Reducing Debris Index. The type of research used is Library Research. This literature study was obtained from books and journals related to the Effect of Eating Apples in Reducing Debris Index. From 3 journals that have obtained results from the effect of consuming apples in reducing the debris index, that there is a decrease in the debris index score after consuming apples. Apples have an effect on reducing the debris index because apples contain tannin substances which function to clean and refresh the mouth so that apples can prevent gum damage caused by food residue left in the oral cavity. The hard texture of apples can also remove food residue on the teeth.

Key words : Chewing, Apple Fruit, Debris Index
Reading List : 14 (2007-2021)