

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian studi pustaka yang dilakukan dengan menggunakan 3 jurnal yang berkaitan dengan judul Pengaruh Mengonsumsi Buah Apel Dalam Menurunkan Debris Indeks dapat disimpulkan bahwa Buah apel berpengaruh dalam menurunkan debris karena apel mengandung zat tannin yang berfungsi untuk membersihkan sisa makanan yang tertinggal di dalam rongga mulut. Selain itu tekstur apel yang keras juga dapat menghilangkan plak di permukaan gigi.

#### **B. Saran**

Disarankan agar masyarakat dapat memelihara kebersihan gigi dan mulut seperti menggosok gigi 2 kali sehari, mengonsumsi buah berserat dan berair contohnya buah apel yang dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan debris.