

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian tentang efektivitas mengunyah buah apel dan semangka terhadap penurunan debris indeks pada siswa/I umur 10-12 tahun SDN Rajabasa Jaya tahun 2023, dapat ditemukan suatu hasil simpulan yaitu:

1. Sebelum dan sesudah mengunyah buah apel memiliki nilai debris indeks 1,47 yang turun menjadi 0,80.
2. Sebelum dan sesudah mengunyah buah semangka memiliki nilai debris indeks 1,67 yang turun menjadi 0,56.
3. Perbedaan selisih rata-rata indeks debris sebelum dan sesudah mengunyah buah apel yaitu 0,67, sedangkan perbedaan selisih rata-rata indeks debris sebelum dan sesudah mengunyah buah apel yaitu sebesar 1,11. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh efektivitas antara mengunyah buah apel dan semangka, buah semangka lebih efektif dalam menurunkan nilai debris indeks.

B. Saran

1. Diharapkan kepada siswa/I SDN 2 Rajabasa Jaya supaya banyak mengkonsumsi buah yang berserat dan berair agar dapat meningkatkan kebersihan gigi dan mulut seperti buah semangka.
2. Diharapkan adanya penelitian ini menjadi informasi dan referensi bagi mahasiswa, serta diharapkan bagi institusi dapat menyediakan referensi yang lebih banyak lagi terkait tentang mengunyah buah berserat dan berair seperti mengunyah buah apel dan semangka.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar dilakukan penelitian dengan proses kunyah sebanyak 32 kali dengan jumlah mengunyah yang sama antara kiri dan kanan agar penurunan nilai debris indeks dapat turun secara maksimal.