

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil beberapa penelitian yang didapat dan dihimpun oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa:

1. Apel mengandung serat dan air yang dapat membantu meningkatkan produksi saliva sehingga memiliki daya membersihkan gigi sendiri atau sering disebut dengan *self cleansing*.
2. Apel merupakan makanan berserat yang juga mengandung zat tannin yang dapat menghambat pertumbuhan bakteri di dalam mulut serta dapat menyegarkan mulut.

B. SARAN

1. Diharapkan pada masyarakat untuk lebih sering mengkonsumsi buah apel sebagai pengganti makanan manis sekaligus sebagai *self cleansing* pada rongga mulut.
2. Kepada pihak institusi hendaknya lebih menambah sumber referensi di perpustakaan guna mempermudah dan memperlancar dala pembuatan karya tulis ilmiah mendatang.