

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**JURUSAN KESEHATAN GIGI**  
Karya Tulis Ilmiah, 6 Mei 2021

Inna Yati

Pengaruh Mengonsumsi Buah Semangka Terhadap Penurunan Debris Indeks

xiv + 23 Halaman, 2 Tabel, 3 Gambar

**ABSTRAK**

Menjaga kebersihan gigi dan mulut dapat dilakukan dengan mengonsumsi makan makanan yang berserat dan berair seperti buah buahan dan sayur, dengan mengonsumsi makanan yang berserat dan berair seperti buah dan sayur dapat menurunkan debris indeks, Semangka merupakan buah yang banyak disukai karena rasanya yang manis, mudah di dapat dan merupakan tanaman sumber vitamin, mineral, serat, dan mengandung enzim. Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh buah semangka terhadap penurunan debris indeks. Hasil penelitian berdasarkan studi kepustakaan penelitian-penelitian terdahulu di dapatkan bahwa buah semangka berpengaruh terhadap penurunan debris indeks. Dari penelitian Rafi Lusnarnera, dkk (2016) diketahui bahwa debris indeks mengalami penurunan setelah mengonsumsi buah semangka sebesar 39,5% kemudian dari penelitian RR.Ratnasari Dyah, dkk (2016) diketahui bahwa debris indeks sebelum mengonsumsi buah semangka dalam kategori baik 73,3% setelah mengonsumsi buah semangka dalam kategori baik sebesar 100% dan dari penelitian Niko Arinda, dkk (2020) diketahui bahwa debris indeks sebelum mengonsumsi buah semangka dalam kategori baik tidak ada 0% setelah mengonsumsi buah semangka dalam kategori baik sebesar 43,8%. Mengonsumsi buah semangka dengan proses pengunyahan akan merangsang pengeluaran air liur sehingga mempunyai keuntungan baik dalam membersihkan gigi dari sisa-sisa makanan.

Saran kepada masyarakat agar membiasakan diri untuk mengunyah buah-buahan yang mengandung serat dan air seperti buah semangka sehingga dapat membantu membersihkan gigi secara alami.

**KATA KUNCI** : Debris indeks, semangka

**DAFTAR BACAAN** : 12 (1989-2020)

**POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR**  
**DENTAL HEALTH DEPARTMENT**  
Scientific Paper ,6 Mei 2021

Inna Yati

Effect Of Consuming Watermelon On The Debris Index Decrease

xiv + 23 Pages, 2 Tables, 3 Picture

**ABSTRACT**

Maintaining dental and oral hygiene can be done by eating fibrous and watery foods such as fruits and vegetables, by consuming fibrous and watery foods such as fruits and vegetables can reduce index debris, Watermelon is a fruit that is much preferred because of its sweet taste, easy to digest. can and is a plant source of vitamins, minerals, fiber, and contains enzymes. This library research aims to determine the effect of watermelon on the index debris reduction. The results of the study based on the literature study of previous studies, it was found that watermelon had an effect on decreasing the debris index. From the research of Rafi Lusnarnera, et al (2016) it was found that the debris index decreased after consuming watermelon by 39.5% then from the research of RR. Ratnasari Dyah, et al (2016) it was known that the debris index before consuming watermelon was in the good category 73.3 % after consuming watermelon in the good category by 100% and from the research of Niko Arinda, et al (2020) it is known that the debris index before consuming watermelon in the good category does not exist 0% after consuming watermelon in the good category at 43.8%. Consuming watermelon with the chewing process will stimulate salivation so that it has a good advantage in cleaning teeth from food debris.

Suggestions to the public to get used to chewing fruits that contain fiber and water such as watermelon so that it can help clean teeth naturally.

**KEY WORDS** : index debris, watermelon

**READING LIST** : 12 (1989-2020)