

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian studi pustaka yang dilakukan dengan menggunakan tiga penelitian yang berkaitan dengan judul manfaat mengunyah buah apel untuk menurunkan debris pada gigi dapat disimpulkan bahwa:

1. Mengunyah buah apel dapat berpengaruh terhadap penurunan debris indeks.
2. Apel mengandung serat dan air cukup banyak yang berfungsi sebagai pembersih alamiah gigi.
3. Kandungan zat tannin pada apel berfungsi membersihkan dan menyegarkan mulut.

#### **B. Saran**

1. Disarankan kepada masyarakat agar membiasakan diri untuk mengunyah buah-buahan yang mengandung serat dan air seperti buah apel sehingga dapat membantu membersihkan gigi secara alami.
2. Kepada peneliti lain diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan mengunyah buah apel terhadap penurunan debris indeks.