

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan studi literature dari lima jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh masa pubertas terhadap gingiva remaja yaitu terjadinya gingivitis pubertas yang di sebabkan faktor sistemik yaitu hormon.

#### **B. Saran**

Disarankan kepada remaja untuk selalu menjaga kadar hormon agar tetap seimbang dalam tubuhnya terutama pada masa pubertas. Dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, berolahraga secara teratur, mengelola stress dengan baik, dan tidur yang cukup.