

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Buah Jeruk



Gambar 1. Buah Jeruk

1. Pengertian Buah Jeruk

Jeruk manis dalam bahasa Inggris disebut sweet orange dengan nama ilmiah *Citrus sinensis* L. Jeruk manis pada dasarnya dikonsumsi sebagai buah peras, disebut jeruk manis karena rasanya manis, tetapi ada juga yang rasanya manis disertai asam sedikit, sehingga menambah rasa segar bila dimakan atau diminum sebagai sari buah. (Pratama Nanda, 2021:18)

2. Jenis-Jenis Buah Jeruk

a. Jeruk Manis (*Citrus sinensis* L)

Jeruk manis mempunyai rasa yang manis, kandungan air yang banyak dan memiliki kandungan vitamin C yang tinggi (berkisar 27-49 mg/100 gram daging buah). Jeruk manis mengandung air 87,2 gram, dan serat 1,4 gram.

Vitamin C bermanfaat sebagai antioksidan dalam tubuh, yang dapat mencegah kerusakan sel akibat aktivitas molekul radikal bebas. (Pratama, Nanda, 2021:19)

b. Jeruk Mandarin atau Keprok (*Citrus Reticulata*)



Gambar 2. Buah Jeruk Mandarin

Ciri khas jeruk keprok adalah rongga antara kulit buah dengan daging buah yang membuatnya mudah dikupas. Jeruk mandarin mengandung air 87,3g, dan serat 1,6g.

Bila sudah matang, kulit buah berwarna oranye muda. Memiliki rasa yang manis, berair banyak dan bertekstur daging buah lunak. Permukaan buahnya halus. (Pratama Nanda, 2021:19)

c. Jeruk Bali



Gambar 3. Buah Jeruk Bali

Jeruk bali memiliki nama latin *Citrus maxima*. Bentuk jeruk bali memang sedikit berbeda dari jeruk lainnya. Jeruk bali mengandung air 86,3g, dan serat 0,8g. Ukuran jeruk bali lebih besar daripada jeruk-jeruk lainnya. Rasa jeruk ini lebih manis dari jeruk lainnya. Jeruk bali berasal dari Pati, Jawa Tengah. Jeruk bali memiliki karakteristik yang unik yaitu berukuran besar dengan diameter 15-25 cm. Berat jeruk bali bisa sampai 1-2 kg. Warna kulit pada buah ini kekuningan (Handayani Eka, 2023:1). Buah jeruk ini berukuran besar, kulit buahnya tebal dan terdiri dari beberapa buliran.

3. Kandungan Buah Jeruk

a. Jeruk manis

Merupakan buah yang rendah kalori, tidak mengandung lemak jenuh, kaya kandungan pectin. Peran pectin adalah menurunkan kadar gula darah dan kadar kolesterol. Pektin juga terkandung pada kulit jeruk dengan konsentrasi 15-25% dari berat kering. (Afif; dkk, 2021:19)

Komposisi gizi pangan dihitung per 100 g, dengan Berat Dapat dimakan (BDD) 72 %

Tabel.1
Kandungan Zat Gizi Buah Jeruk Manis

Kandungan Zat Gizi	Jumlah
Air (Water)	87.2 g
Energi(energy)	45 kal
Protein(protein)	0.9 g
Lemak(fat)	0.2 g
Karbohidrat (CHO)	11.2 g
Serat(Fibre)	1.4 g
Abu (ASH)	0.5 g
Kalsium (Ca)	33 mg
Fosfor (P)	23 mg
Besi (Fe)	0.4 mg
Natrium (Na)	4 mg
Kalium (K)	472.1 mg
Tembaga (Cu)	160.00 mg
Seng (Zn)	0.2 mg
Beta-Karoten(Carotenes)	0 mcg
Karoten Total (Re)	190 mcg
Thiamin (Vit.B1)	0.08 mg
Riboflavin (Vit.B2)	0.03 mg
Niasin (Niacin)	0.2 mg
Vitamin C (Vit.C)	49 mg

Sumber: Data Komposisi Pangan Indonesia,2018

b. Kandungan Jeruk Mandarin atau keprok

Buah jeruk ini mengandung banyak air yaitu 87,3g, serat 1,6g, dan vitamin C 31mg, dilihat dari kandungannya dapat dijadikan sebagai self cleansing.

Tabel.2

Kandungan Zat Gizi Buah Jeruk Mandarin

Kandungan Zat Gizi	Jumlah
<i>Air</i>	87,3g
Energi (<i>Energi</i>)	44 Kal
Protein (<i>Protein</i>)	0,8g
Lemak (<i>Lemak</i>)	0,3 g
Karbohidrat (<i>CHO</i>)	10,9g
Serat (<i>Serat</i>)	1,6g
Abu (<i>ABU</i>)	0,7g
Kalsium (<i>Ca</i>)	33mg
Fosfor (<i>P</i>)	23mg
Besi (<i>Fe</i>)	0,4mg
Natrium (<i>Na</i>)	5mg
Kalium (<i>K</i>)	518,1 mg
Tembaga (<i>Cu</i>)	169,30 mg
Seng (<i>Zn</i>)	0,2mg
Beta-Karoten (<i>Karoten</i>)	0 mcg
Karoten Total (<i>Re</i>)	420 mcg
Thiamin (<i>Vit. B1</i>)	0,07 mg
Riboflavin (<i>Vit. B2</i>)	0,03 mg
Niasin (<i>Niasin</i>)	0,2mg
Vitamin C (<i>Vit. C</i>)	31mg

Sumber: Data Komposisi Pangan Indonesia,2018

c. Kandungan Jeruk Bali

Jeruk bali mengandung air sebanyak 86,3g, Serat 0,8g, dan vitamin C 43mg . dilihat dari kandungannya bisa dijadikan sebagai self cleansing.

Tabel. 3
Kandungan Zat Gizi Buah Jeruk Bali

Kandungan Zat Gizi	Jumlah
<i>Air</i>	86,3g
Energi (<i>Energi</i>)	48 Kal
Protein (<i>Protein</i>)	0,6 g
Lemak (<i>Lemak</i>)	0,2g
Karbohidrat (<i>CHO</i>)	12,4g
Serat (<i>Serat</i>)	0,8g
Abu (<i>ABU</i>)	0,5 g
Kalsium (<i>Ca</i>)	23mg
Fosfor (<i>P</i>)	27mg
Besi (<i>Fe</i>)	0,5mg
Natrium (<i>Na</i>)	21mg
Kalium (<i>K</i>)	366,1 mg
Tembaga (<i>Cu</i>)	171,25 mg
Seng (<i>Zn</i>)	0,1 mg
Beta-Karoten (<i>Karoten</i>)	33 mcg
Karoten Total (<i>Re</i>)	20 mcg
Thiamin (<i>Vit. B1</i>)	0,04 mg
Riboflavin (<i>Vit. B2</i>)	0,00mg
Niasin (<i>Niasin</i>)	0,4mg
Vitamin C (<i>Vit. C</i>)	43mg

Sumber: Data Komposisi Pangan Indonesia,2018

4. Klasifikasi Jeruk Manis

Kingdom	: Plantae (Tumbuhan)
Sub kingdom	: Tracheobionta (Tumbuhan berpembuluh)
Super divisi	: Spermatophyte (Menghasilkan biji)
Divisi	: Magnoliophyta (Tumbuhan berbunga)
Kelas	: Magnoliopsida (berkeping dua/ dikotil)
Sub Kelas	: Rosidae
Ordo	: Sapindales
Family	: Rutaceae (suku jeruk-jerukan)
Genus	: Citrus
Spesies	: Citrus sinensis L

(Pratama Nanda,2021:17)

5. Ciri-Ciri Buah Jeruk

a. Jeruk Manis

Jeruk manis (*Citrus Sinensis*) , yang mempunyai ciri tanaman perdu dengan ketinggian 3-10 meter,ranting berduri,duri pendek berbentuk paku. Tangkai daun panjang 0.5-3,5 cm. Helai daun bulat telur,elliptis atau memanjang,dengan ujung tumpul atau meruncing tumpul.mahkota bunga putih atau putih kekuningan. Buah bentuk bols atau bentuk bola tertekan berwarna kuning,oranye, atau hijau dengan kuning. Daging buah kuning muda,orange kuning atau kemerah-merahan dengan gelembung yang bersatu dengan yang lain. (Pratama Nanda,2021:18)

Jeruk manis mempunyai daging buah yang tebal dan sukar dikupas sehingga apabila kita ingin memakan jeruk ini harus dipotong-potong membujur terlebih dahulu menjadi 4-8 bagian. Batang jeruk manis ini biasanya mulai bercabang pada ketinggian satu meter, sedangkan total tinggi pohonnya sendiri bisa mencapai ketinggian 5-10 meter. Selain batangnya yang bercabang, jeruk ini juga mempunyai duri yang panjang pada batangnya, tetapi pada bagian cabangnya jarang ditemui duri. Tajuk pohonnya beraturan dengan dahan yang terpencah- pencah dan berdaun tunggal agak kecil. Letak daunnya terpencah berbentuk bulat telur atau elips panjang, berdaun satu dan bertangkai. Bunganya berwarna putih kekuning-kuningan. (Naharsari Dyah:6)

b. Jeruk Mandarin atau Keprok

Pada umumnya, pohon jeruk ini lebih kecil dan banyak cabangnya. Kulit buah jeruk ini tipis dan daging buahnya tebal. Tekstur buahnya lembut dan lunak,banyak mengandung air dan rasanya manis dan bijinya sedikit. Tempat menanam jeruk ini yang

paling baik adalah pada ketinggian 800-1.500m diatas permukaan laut.(Naharsari Dyah:7-8)

c. Jeruk Bali

Pada umumnya jeruk bali memiliki rasa yang manis,daging buahnya berwarna merah hingga merah tua.semakin merah warna daging buahnya,maka rasanya makin manis.buah jeruk bali berbentuk bulat lonjong. (Handayani Eka,2023:24)

6. Manfaat Buah Jeruk

Terdapat beberapa manfaat buah jeruk antara lain:

- Jeruk mengandung kalori rendah tetapi kaya akan serat,msehingga bisa membantu seseorang untuk menurunkan berat badan. Jeruk manis bisa dijadikan buah untuk membantu diet terutama bagi yang ingin mengatasi perut buncit.
- Meningkatkan daya tahan tubuh Karena jeruk kaya akan vitamin C tinggi dan zat antioksidan. Selain itu, buah jeruk bisa melindungi kita dari serangan penyakit menular.
- Jeruk kaya akan zat alpha dan beta karoten yang memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan kulit. Jeruk juga memiliki zat astringent alami yang bisa mengatasi kulit berminyak dan bisa mencerahkan wajah.buah berbentuk bulat ini sering dijadikan masker atau menjadi tambahan bahan kosmetik.
- Jeruk mengandung folates yang memiliki manfaat untuk pertumbuhan sel dan menjaga kesehatan reproduksi.
- Menyembuhkan flu,demam, dan batuk
- Jeruk mengandung zat tiamin yang bermanfaat untuk menjaga nafsu makan dan pertumbuhan.
- Membantu proses penyerapan zat besi

Manfaat dari buah jeruk sangatlah banyak, tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh saja, melainkan sangat bermanfaat untuk kecantikan utamanya kecantikan kulit. Manfaat yang pertama dari jeruk, yaitu membantu menurunkan berat badan, bisa anda manfaatkan. Jika ingin diet sehat dengan mengkonsumsi jeruk sangat dianjurkan sekali. Selain bisa menurunkan berat badan,tubuh pun akan senantiasa sehat. (Rostika,2017:113-115)

7. Manfaat Buah Jeruk Untuk Kesehatan Gigi dan Mulut

Vitamin C dalam buah jeruk bermanfaat dalam membentuk kolagen,menjaga kesehatan jaringan tubuh seperti gusi dan otot, serta membantu tubuh melawan infeksi. (Amien,widya,Dkk,2020:569)

Vitamin C dalam buah jeruk juga bermanfaat sebagai menguatkan tulang dan gigi, mengobati sariawan, mengobati radang tenggorokan (Rostika, 2017:114)

Buah jeruk mengandung serat dan air yang bisa dijadikan buah sebagai self cleansing.

B. Mengunyah

1. Pengertian Mengunyah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, menghancurkan atau melumatkan makanan dan sebagainya dalam mulut dengan gigi. (Setiawan, 2012-2023 <https://kbbi.web.id/kunyah>)

2. Cara Mengunyah

Rasullah Saw. Mengajarkan agar kita mengunyah makanan sebanyak 32 kali. Penelitian kedokteran modern menunjukkan bahwa mengunyah dalam waktu yang cukup akan memberi kesempatan kepada enzim amylase yang dikeluarkan oleh air liur untuk menguraikan makanan sebelum makanan di telan dan masuk ke lambung. Jika ini dilakukan, pencernaan di lambung akan lebih cepat selesai sehingga tidak membebani kerja lambung serta kelenjar-kelenjar pencernaan maupun usus. (Assegaf, 2015:48)

Menurut Horace Fletcher mengatakan seseorang harus mengunyah minimal 32 kali agar memperoleh manfaat dari makanan yang dikonsumsi sebelum menelannya. (Haviva, A.B, 2015:16)

3. Mengunyah Buah Jeruk Terhadap Debris

Buah jeruk mengandung serat 1,4 g dan air 87,2 g yang bisa dijadikan buah sebagai self cleansing. Konsumsi buah yang segar dan kaya akan vitamin, mineral, serat dan air seperti buah jeruk dapat melancarkan pembersihan sendiri pada gigi, sehingga luas permukaan debris dapat dikurangi dan pada akhirnya karies gigi dapat dicegah. Makanan berserat seperti buah-buahan mengandung 75-95% air yang bersifat membersihkan karena harus dikunyah dan dapat merangsang sekresi saliva.

Makanan yang berserat, keras dan kasar dapat menghalangi pembentukan debris pada gigi. Sunarto menyatakan bahwa makanan yang kaya serat dapat menjadi pembersih alamiah permukaan gigi. Makanan berserat seperti buah dan sayur dapat menjadi self-cleaning atau pembersih alamiah bagi lapisan yang menempel di permukaan gigi, karena secara tidak langsung dapat menggosok bagian permukaan gigi. Makanan berserat seperti buah-buahan dan sayuran

mengan dung 75-95% air yang bersifat membersihkan karena harus dikunyah dan dapat merangsang sekresi saliva. (Sriani,Aljufri, 2018:17)

Mengonsumsi makanan yang baik untuk gigi adalah cara mencegah pembentukan debris (Mirawati,Lucia, 2018:29). Pembersihan debris dari rongga mulut dipengaruhi oleh aliran saliva, aksi mekanis dari lidah, pipi dan bibir, serta susunan gigi dan rahang. Angka debris indeks dapat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dimakan seseorang. Jenis makanan ini dapat berupa makanan yang berserat, berair atau makanan manis, lunak dan melekat. Angka indeks debris ini dapat diturunkan dengan cara memakan makanan yang berserat dan berair.

Konsumsi buah yang segar dan kaya akan vitamin, mineral, serat dan air seperti buah jeruk dapat melancarkan pembersihan sendiri pada gigi, sehingga luas permukaan debris dapat dikurangi dan pada akhirnya karies gigi dapat dicegah. (Liasari, Jumriani,2019:33)

C. Debris

1. Pengertian Debris

Oral debris adalah bahan lunak di permukaan gigi yang dapat merupakan plak, materi alba, dan food debris. (Putri, Eliza,Neneng, 2019:94).

2. Cara Membersihkan Debris

Membersihkan debris dapat dilakukan dengan tindakan secara mekanis, yaitu tindakan membersihkan gigi dan mulut dari sisa makanan dan debris yang bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras maupun jaringan lunak. Pada tindakan secara mekanis dapat dibantu dengan menggunakan alat fisioterapi oral. Alat fisiotrapi oral adalah alat yang digunakan untuk membantu membersihkan gigi dan mulut dari sisa-sisa makanan dan debris yang melekat pada permukaan gigi.

Macam-macam alat bantu yang dapat digunakan antara lain: benang gigi (dental floss), tusuk gigi, sikat interdental, sikat dengan berkas bulu tunggal, rubber tip dan water irrigation. ((Putri, Eliza,Neneg, 2019:107,109).

3. Pengertian Indeks

Indeks adalah suatu angka yang menunjukkan keadaan klinis yang didapat pada waktu dilakukan pemeriksaan, dengan cara mengukur

luas dari permukaan gigi yang ditutupi oleh plak dan kalkulus, dengan demikian angka diperoleh berdasarkan penilaian yang objektif.

(Putri, Eliza, Neneng, 2019:91).

4. Pengukuran Indeks

Untuk mengukur kebersihan gigi dan mulut, Green and Vermillion menggunakan indeks yang dikenal dengan Oral Hygiene Index (OHI) dan Simplified Oral Hygiene Index (OHI-S). (Putri, Eliza, Neneng, 2019:92).

Untuk mengukur kebersihan gigi dan mulut seseorang, Green and Vermillion memilih enam permukaan gigi indeks tertentu yang cukup dapat mewakili segmen depan maupun belakang dari seluruh pemeriksaan gigi yang ada dalam rongga mulut. Gigi-gigi yang dipilih sebagai gigi indeks beserta permukaan indeks yang dianggap mewakili tiap segmen adalah :

Tabel.4
Permukaan Gigi Indeks

Gigi	Permukaan
Gigi 16	Pada permukaan bukal
Gigi 11	Pada permukaan labial
Gigi 26	Pada permukaan bukal
Gigi 36	Pada permukaan lingual
Gigi 31	Pada permukaan labial
Gigi 46	Pada permukaan lingual

(Putri, Eliza, Neneng., 2019:93)

Permukaan yang diperiksa adalah permukaan gigi yang jelas terlihat dalam mulut, yaitu permukaan klinis bukan permukaan anatomis. Jika gigi indeks pada suatu segmen tidak ada, lakukan penggantian gigi tersebut dengan ketentuan sebagai berikut :

- a) Jika gigi molar pertama tidak ada, penilaian dilakukan pada gigi molar kedua, jika gigi molar pertama dan kedua tidak ada, penilaian dilakukan pada molar ketiga. Akan tetapi jika gigi molar pertama, kedua, dan ketiga tidak ada, maka tidak ada penilaian untuk segmen tersebut.
- b) Jika gigi insisif pertama kanan atas tidak ada, dapat diganti oleh gigi insisif kiri. Dan jika gigi insisif kiri bawah tidak ada, dapat diganti dengan insisif pertama kanan bawah, akan tetapi jika gigi insisif pertama kiri atau kanan tidak ada, maka tidak ada penilaian untuk segmen tersebut.
- c) Gigi indeks dianggap tidak ada pada keadaan-keadaan seperti : gigi hilang karena dicabut, gigi yang merupakan sisa akar, gigi yang

merupakan mahkota jaket, baik yang terbuat dari akrilik maupun logam, mahkota gigi sudah hilang atau rusak lebih dari $\frac{1}{2}$ bagiannya pada permukaan indeks akibat karies maupun fraktur, gigi yang erupsinya belum mencapai $\frac{1}{2}$ tinggi mahkota klinis.

d) Penilaian dapat dilakukan jika minimal ada dua gigi indeks yang dapat diperiksa. (Putri, Eliza, Neneng, 2019:93).

5. Penilaian Debris Indeks

Dalam penilaian debris indeks, kriteria skor debris dibagi menjadi 4 bagian, yaitu terdapat pada tabel berikut :

Tabel.5 Skor Debris Indeks

Skor	Kondisi
0	Gigi bersih dari debris
1	Jika gigi ditutupi oleh debris tidak lebih dari $\frac{1}{3}$ dari permukaan gigi atau tidak ada debris tetapi terdapat stain, baik pada bagian fasial maupun lingual.
2	Jika gigi ditutupi oleh debris lebih dari $\frac{1}{3}$ tetapi kurang dari $\frac{2}{3}$ dari luas permukaan gigi
3	Jika gigi ditutupi oleh debris lebih dari $\frac{2}{3}$ permukaan gigi skor debris indeks : jumlah skor seluruh rahang

(Putri, Eliza, Neneng, 2019:92)

Skor indeks debris ditentukan dengan cara menjumlahkan seluruh skor kemudian membaginya dengan jumlah segmen yang diperiksa. (Putri, Eliza, Neneng, 2019:96).

Menurut Greene dan Vermillion, kriteria penilaian debris yaitu mengikuti ketentuan sebagai berikut :

Baik : jika nilainya antara 0-0,6

Sedang : jika nilainya antara 0,7-1,8

Buruk : jika nilainya antara 1,9-3,0

(Putri, Eliza, Neneng, 2019:96)

6. Prosedur Pemeriksaan Debris

Cara pemeriksaan debris dapat dilakukan dengan menggunakan larutan disklosing ataupun tanpa menggunakan larutan disklosing.

Jika digunakan larutan disklosing, langkah lebih baik sebelum penetesan disklosing, bibir pasien dibersihkan dari lipstick kemudian ulasi bibir dengan vaseline agar disklosing tidak menempel pada bibir.

Pasien diminta untuk mengangkat lidahnya ke atas, teteskan disklosing sebanyak tiga tetes dibawah lidah. Dalam keadaan mulut tertutup, sebarkan disklosing dengan lidah ke seluruh permukaan gigi. Setelah disklosing tersebar, pasien diperbolehkan meludah, diusahakan tidak kumur. Periksalah gigi indeks pada permukaan indeksnya dan catat skor sesuai dengan kriteria.

Jika tidak menggunakan larutan disklosing, gunakanlah sonde biasa atau dental probe untuk pemeriksaan debris. Gerakan sonde secara mendatar pada permukaan gigi, dengan demikian debris akan terbawa oleh sonde. Periksalah gigi indeks mulai dengan menelusuri dari sepertiga insisal atau oklusal, jika pada bagian ini tidak ditemukan debris, lanjutkan terus pada dua pertiga bagian gigi, jika disinipun tidak di jumpai, teruskan sampai ke sepertiga bagian servikal. (Putri, Eliza, Neneg, 2019:95)

D. Penelitian Terkait

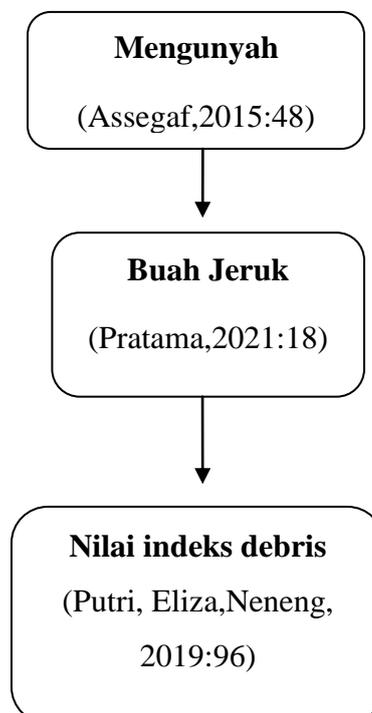
1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lucia Yauri Dan Ellis Mirawati, 2018. Dengan judul pengaruh mengunyah buah nanas terhadap perubahan debris indeks pada siswa kelas vii smpn 4 pitumpanua kabupaten wajo sulawesi selatan. pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan debris indeks pada siswa-siswi secara langsung yang menjadi sampel. dengan mengunyah buah nanas. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum mengunyah buah nanas Debris Skor siswa sebagai berikut: 6 siswa (persentase 20%) dikategorikan baik , 23 siswa (persentase 76.7%) dikategorikan cukup dan 1 siswa (persentase 3,3%) dikategorikan buruk . Dan setelah siswa Mengunyah buah nanas angka Debris Skor siswa sebagai berikut : 22 siswa (persentase 73,3%) dikategorikan baik , 8 siswa (persentase 27.7%) dikategorikan cukup dan 0 siswa yang dikategorikan Buruk.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Umriani Dan Ira Liasar, 2019. Dengan judul konsumsi buah pepaya dalam menurunkan debris indeks pada siswa kelas v dan vi di sdi bontoramba. Penelitian yang dilakukan bersifat eksperimental yaitu suatu rancangan eksperimental semu dengan pendekatan sebelum (pre- test) dan sesudah (post-test) perlakuan tanpa melakukan intervensi pada objek yang akan diteliti. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum mengunyah buah pepaya pada kriteria baik dengan frekuensi 5 dengan presentase 12,5 % sedang frekuensi 32 presentase 80,0%,buruk frekuensi 3 presentase 7,5 % sesudah mengunyah buah pepaya kriteria baik dengan frekuensi 32

persentase 80,0%,sedang frekuensi 8 presentase 20,0% , buruk frekuensi 0 presentase 0.

3.Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hotmardina Moira Putri,2019 dengan judul gambaran pengaruh konsumsi buah pir dan apel terhadap debris indeks pada siswa kelas iv dan v sd negeri 200103 padangsidempuan utara. dengan menggunakan metode penelitian quasi experiment (eksperimen semu) dengan melakukan pemeriksaan langsung pada mulut siswa dengan menggunakan alat diagnosa untuk mengetahui debris indeks.hasil penelitian menunjukkan sebelum mengunyah buah pir dengan rata- rata debris indeks sebesar 12,50 dan rata – rata debris indeks sesudah mengunyah buah pir sebesar 12,49 . Sebelum mengunyah buah apel dengan rata-rata debris indeks sebesar 18,78 dan rata-rata debris indeks sesudah mengunyah buah apel sebesar 12,50. Jadi, Mengonsumsi buah pir dan apel sama – sama mengalami penurunan debris indeks.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini adalah :



Tabel 6. Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep

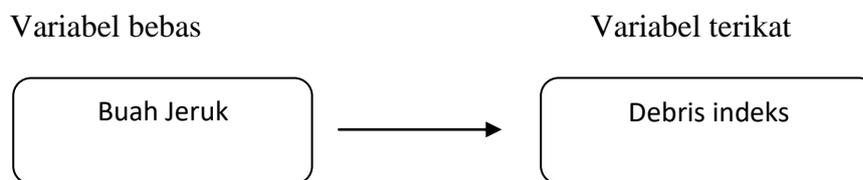
Kerangka konsep penelitian adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diamati (diukur) melalui penelitian yang dimaksud. (Soekidjo Notoatmodjo, 2014:83).

Oleh sebab itu kerangka konsep terdiri dari variabel-variabel yaitu :

1. Variabel bebas (independent) yang sifatnya mempengaruhi, dalam penelitian ini adalah mengunyah buah jeruk.
2. Variabel terikat (dependent) yang sifatnya terpengaruhi dalam penelitian ini debris indeks.

Kerangka konsep penelitian ini adalah :

Tabel 7.
Kerangka Konsep



Dari kerangka konsep diatas, peneliti ingin mengetahui “tentang pengaruh mengunyah buah jeruk terhadap perubahan debris indeks pada siswa/i kelas V SDN 3 Bukit Kemiling Permai,Kecamatan Kemiling,Bandar Lampung,Tahun 2023”

G. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. (Soekidjo Notoatmodjo,2014:112).

Tabel. 8.
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
1.	Independen Mengunyah buah jeruk	Mengunyah buah jeruk sebanyak 32 kali setiap kunyah dengan buah jeruk 50 gram atau setara dengan ½ buah jeruk	Observasi	stopwatch, dan timbangan	Jumlah penggunaan buah jeruk 50 gram, dengan cara dikunyah dalam keadaan mulut tertutup, dikunyah sebanyak 32 kali, setelah itu ditelan.	Skala ordinal
2.	Dependen Debris Indeks	Pemeriksaan indeks debris indeks dengan carapemberiandiscl osing untuk memeriksa debris indeks yang terbentuk pada permukaan gigi. Gigi yang diperiksa yaitu gigi indeks. Gigi geligi yang dipilih sebagai gigi indeks yaitu: Gigi 16 permukaan bukal Gigi 11 permukaan laial Gigi 26 permukaan bukal Gigi 36 permukaan lingual Gigi 31 permukaan labial Gigi 46 permukaan lingual	Total score debris <hr/> Jumlah gigi yg diperiksa	Alat oral diagnostik	Baik : 0-0,6 Sedang: 0,7-1,8 Buruk : 1,9-3,	Skala ordinal