

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik beberapa kesimpulan terkait gambaran pengetahuan kebiasaan mengunyah makanan dengan satu sisi rahang pada usia 15-21 tahun di Komplek Polri Munjul Rt 01, Cipayung, Jakarta Timur. Berdasarkan pembagian kuisioner melalui *google form* kepada 27 responden di Komplek Polri Munjul Rt 01, Cipayung, Jakarta Timur, dapat disimpulkan:

1. Responden memiliki kebiasaan mengunyah makanan menggunakan satu sisi rahang tanpa bergantian sebanyak 27 responden dengan usia 15-21 tahun.
2. Tingkat pengetahuan tentang kebiasaan mengunyah makanan dengan satu sisi rahang mayoritas memiliki kriteria buruk sebanyak 13 responden (48,2%) dengan jenis kelamin laki-laki.
3. Tingkat pengetahuan tentang kebiasaan mengunyah makanan dengan satu sisi rahang mayoritas memiliki kriteria buruk sebanyak 10 responden (37,1%) dengan usia 15-16 tahun.
4. Tingkat pengetahuan tentang kebiasaan mengunyah makanan dengan satu sisi rahang mayoritas memiliki kriteria buruk sebanyak 17 responden (63,0%) dengan pendidikan terakhir pada SMP/MTs.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian gambaran pengetahuan kebiasaan mengunyah makanan dengan satu sisi rahang pada usia 15-21 tahun, yang perlu diperhatikan adalah hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Dari hasil penelitian, diketahui tingkat pengetahuan masih kurang baik. Responden masih banyak yang belum mengetahui bagaimana mengunyah makanan dengan baik, maka peneliti memberi saran kepada responden yaitu membiasakan mengunyah makanan secara bergantian agar terhindar dari dampak dan kelainan mengunyah dengan satu sisi rahang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil dari penelitian ini masih banyak kekurangan, masih banyak variabel yang belum diteliti untuk itu peneliti memberi saran dan masukan untuk meneliti variabel yang lain yaitu dampak mengunyah makanan dengan satu sisi rahang.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, masih terdapat responden dengan pengetahuan tentang kebiasaan mengunyah satu sisi rahang dengan kriteria buruk, maka peneliti memberi saran kepada pihak institusi kesehatan agar lebih banyak memberikan penyuluhan kepada remaja mengenai mengunyah makanan dengan dua sisi rahang.