

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan gambaran frekuensi minum kopi dengan kesehatan gigi dan mulut pada remaja karang taruna di desa Ponjong dengan jumlah 30 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Frekuensi minum kopi pada remaja karang taruna di desa Ponjong sebagian besar frekuensinya kategori sering.
2. Penyakit gigi dan mulut (karies) di Desa Ponjong dengan responden yang mengkonsumsi kopi sebagian besar mengalami karies
3. Penyakit gigi dan mulut (plak) di Desa Ponjong dengan responden yang mengkonsumsi kopi seluruhnya terdapat plak yaitu 30 responden
4. Penyakit gigi dan mulut (karang gigi) di Desa Ponjong dengan responden yang mengkonsumsi kopi sebagian besar terdapat karang gigi yaitu 23 responden

B. Saran

1. Bagi Responden

Dari hasil penelitian sebagian besar responden yang mengkonsumsi kopi mengalami masalah kesehatan gigi dan Responden disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan dampak konsumsi kopi terhadap kesehatan gigi, karena kebiasaan ini dapat menyebabkan perubahan warna gigi, pembentukan plak, hingga risiko karies. Oleh

karena itu, penting untuk mengurangi frekuensi dan jumlah konsumsi kopi, terutama yang mengandung gula tinggi, guna meminimalkan efek negatifnya terhadap gigi. Selain itu, responden juga diimbau untuk rutin memeriksakan kesehatan gigi ke puskesmas atau dokter gigi setidaknya setiap enam bulan sekali, agar masalah gigi dapat terdeteksi dan ditangani sejak dini.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi informasi atau data dasar tentang Gambaran frekuensi kebiasaan minum kopi dengan kesehatan gigi dan mulut pada remaja karangtaruna , sehingga dapat dilakukan penelitian lain dengan judul yang serupa tetapi dengan variabel yang berbeda.