

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Remaja Dusun Sumberan memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kategori sangat sering, yaitu lebih dari 3 kali dalam seminggu sebanyak 24 responden (50,0%).
2. Remaja Dusun Sumberan mengalami kategori stain gigi banyak, yaitu stain pada lebih dari 8 gigi sebanyak 22 responden (45,8%).
3. Berdasarkan usia dan jenis kelamin, kebiasaan mengonsumsi kopi kategori sangat sering paling banyak ditemukan pada responden usia 21–23 tahun, yaitu 13 responden (27,1%), serta pada responden laki-laki, yaitu 18 responden (37,5%).
4. Berdasarkan usia dan jenis kelamin, kategori stain gigi banyak paling banyak ditemukan pada responden usia 21–23 tahun, yaitu 12 responden (25,0%), serta pada responden laki-laki, yaitu 17 responden (35,4%).
5. Berdasarkan kebiasaan mengonsumsi kopi, kombinasi terbanyak ditemukan pada responden yang mengonsumsi kopi dalam kategori sangat sering dan mengalami kategori stain gigi banyak, yaitu 15 responden (31,3%).
6. Remaja Dusun Sumberan memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi dalam kriteria sangat sering dan memiliki stain gigi kriteria stain banyak.

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat berkumur dengan air putih setelah mengonsumsi kopi untuk membantu membersihkan sisa kopi yang menempel pada permukaan gigi. Kebiasaan ini dapat dilakukan segera setelah minum kopi sebagai langkah sederhana untuk mengurangi sisa pigmen kopi di dalam rongga mulut. Selain itu, responden tetap dianjurkan menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi secara teratur agar penumpukan stain pada permukaan gigi dapat diminimalkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada penggambaran kebiasaan mengonsumsi kopi dan kategori stain gigi secara deskriptif, sehingga belum dapat menjelaskan pengaruh masing-masing faktor terhadap terjadinya stain. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik dengan jumlah responden dan cakupan wilayah yang lebih luas. Selain frekuensi konsumsi kopi, penelitian berikutnya perlu mengukur jumlah dan jenis kopi yang dikonsumsi, lama kebiasaan minum kopi, kebiasaan menyikat gigi, kondisi kebersihan gigi dan mulut, konsumsi teh atau minuman berwarna lainnya.