

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang gambaran angka karies berdasarkan frekuensi menggosok gigi dan kebiasaan mengkonsumsi makanan kariogenik pada remaja yang telah dilakukan di SMA N 1 Tangen di Jalan Raya Ganefo, Desa Katelan, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah 70 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran angka karies berdasarkan frekuensi menggosok gigi dan kebiasaan mengkonsumsi makanan kariogenik pada remaja bahwa angka karies berada pada kategori tinggi, frekuensi menggosok gigi berada pada kategori baik, kebiasaan mengkonsumsi makanan kariogenik berada pada kategori tinggi.
2. Distribusi angka karies pada remaja pada kategori tinggi (74,3%).
3. Distribusi frekuensi menggosok gigi pada remaja pada kategori baik (58,6%).
4. Distribusi kebiasaan mengkonsumsi makanan kariogenik pada remaja pada kategori tinggi (65,7%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian mengenai gambaran angka karies berdasarkan frekuensi menggosok gigi dan kebiasaan mengkonsumsi makanan kariogenik pada remaja, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran responden mengenai pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut melalui kebiasaan menyikat gigi yang baik dan benar. Responden disarankan untuk menyikat gigi secara rutin minimal dua kali sehari, yaitu setelah sarapan pagi dan sebelum tidur malam, serta mengurangi konsumsi makanan kariogenik terutama makanan dan minuman yang tinggi gula. Selain itu, responden diharapkan melakukan pemeriksaan kesehatan gigi secara rutin ke pelayanan kesehatan gigi untuk mendapatkan edukasi dan deteksi dini terhadap karies maupun masalah kesehatan gigi lainnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah wawasan mengenai kesehatan gigi dan mulut, khususnya terkait angka karies, frekuensi menyikat gigi, dan kebiasaan mengonsumsi makanan kariogenik. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, wilayah penelitian yang lebih luas, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kejadian karies gigi, seperti pengetahuan, sikap, perilaku kesehatan gigi, pola makan, dan faktor lainnya.