

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil simpulan bahwa terdapat efek mengunyah buah apel terhadap penurunan nilai indeks plak gigi.

#### **5.2 Saran**

1. Perlunya pemberian pendidikan dan informasi mengenai pentingnya manfaat mengunyah buah apel dan pengurangan konsumsi makanan kariogenik terhadap kesehatan gigi dan mulut untuk anak, orang tua, dan guru di SDN Patrakomala.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek lain dari buah apel terhadap kesehatan gigi dan mulut.
3. Buah apel selain sebagai makanan penutup juga dapat dijadikan salah satu bahan alternatif untuk mencegah pembentukan plak gigi.
4. Melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan jenis apel lain yang lebih lunak, dan dengan usia subjek penelitian yang lebih muda.
5. Melakukan penelitian lebih lanjut dengan homogenisasi pada keadaan rongga mulut.