

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai status nilai indeks plak pada ibu hamil di Puskesmas Cimahi Selatan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebersihan mulut ibu hamil termasuk kategori sedang.
2. Usia kehamilan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jumlah plak.
3. Faktor sosio-ekonomi, perubahan pola makan, dan perubahan rutinitas dalam menjaga kebersihan mulut dapat mempengaruhi nilai indeks plak.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Disarankan melakukan penelitian lanjut dengan tambahan tempat penelitian sehingga didapatkan latar belakang sosial ekonomi yang bervariasi.
2. Penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut pada masa kehamilan serta pemberian edukasi mengenai cara menyikat gigi yang baik dan benar pada ibu hamil di Puskesmas Cimahi Selatan.
3. Disarankan agar ibu hamil trimester I menjaga pola makan yang baik agar kebutuhan gizi janin tercukupi. Untuk ibu hamil dengan gejala mual-muntah, diusahakan setelah makan dan minum (manis-asam), atau muntah segera berkumur air putih agar tidak merusak keseimbangan Ph dalam rongga mulut.

4. Untuk ibu hamil trimester 1 disarankan mengonsumsi makanan berat (nasi+lauk pauk) dalam jumlah sedikit namun dengan frekuensi sering agar tidak memicu terjadinya mual-muntah. Untuk ibu hamil trimester 2 dan 3, disarankan mengonsumsi makanan berat (nasi+lauk) 3x sehari.

