

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku *oral self care* pada siswa-siswi Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Flobamorata Kupang dengan jumlah responden 135 siswa dari 9 kelas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran pengetahuan *oral self care* siswa Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang menunjukkan bahwa sebanyak (69.6%) siswa SKO telah memiliki pengetahuan yang baik terhadap *oral self care*.
2. Gambaran sikap terhadap *oral self care* siswa SKO Flobamorata Kupang menunjukkan bahwa sebanyak (98.5%) siswa SKO telah memiliki sikap yang baik terhadap *oral self care*.
3. Gambaran tindakan *oral self care* siswa SKO Flobamorata Kupang menunjukkan bahwa sebanyak (88.1%) siswa SKO telah memiliki tindakan yang baik terhadap *oral self care*.
4. Secara keseluruhan, perilaku *oral self care* siswa-siswi Sekolah Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang menunjukkan bahwa siswa SKO berada pada kategori baik yang dibuktikan dengan persentase akumulasi 85,4% dari tiga komponen perilaku (pengetahuan, sikap, dan tindakan). Tingginya persentase perilaku *oral self care* pada kategori baik tersebut diduga dipengaruhi oleh kebiasaan merawat gigi dan mulut yang telah terbentuk sejak kecil melalui pembiasaan dari orang tua dan lingkungan keluarga. Selain itu, kehidupan asrama yang bersifat kolektif turut berperan dalam membentuk dan mempertahankan kebiasaan

tersebut, karena interaksi sehari-hari bersama teman sebaya serta pengawasan dari pengelola asrama secara tidak langsung mendorong siswa untuk tetap menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan gigi dan mulut. Tidak kalah penting, kesadaran siswa sebagai atlet bahwa kondisi fisik yang prima sangat berpengaruh terhadap performa olahraga juga menjadi motivasi tersendiri bagi mereka untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut secara mandiri.

B. Saran

1. Bagi Siswa-Siswi SKO Flobamorata Kupang

Siswa diharapkan terus meningkatkan dan mempertahankan perilaku *oral self care* yang baik, khususnya dengan memperhatikan waktu yang tepat dalam menyikat gigi (yaitu pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur), rutin mengganti sikat gigi setiap 3-4 bulan, serta meningkatkan kunjungan pemeriksaan gigi ke dokter gigi atau puskesmas minimal setiap 6 bulan sekali meskipun tidak ada keluhan. Sebagai atlet, menjaga kesehatan gigi dan mulut secara optimal sangat penting untuk mendukung performa dan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Bagi Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Kupang

Hasil penelitian ini dapat menjadi data awal (baseline data) yang berguna untuk pengembangan program pengabdian masyarakat dan intervensi pendidikan kesehatan gigi di SKO Flobamorata Kupang. Jurusan kesehatan gigi juga diharapkan dapat memanfaatkan kesempatan

ini untuk membangun kerja sama berkelanjutan dengan SKO Flobamorata Kupang dalam bidang promosi kesehatan gigi dan mulut, termasuk program pendidikan kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa atlet.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian tentang pemeriksaan status kesehatan gigi dan mulut karena mengingat bahwa penelitian gambaran perilaku *oral self care* yang diteliti ini hasilnya dikategorikan baik sehingga pada penelitian selanjutnya kita bisa melihat apakah adanya hubungan antara perilaku *oral self care* dengan status kebersihan gigi dan mulut (indeks plak, karies, atau gingivitis) secara klinis.