

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian Hubungan Tingkat Keparahan karies gigi dengan kualitas Tidur siswa siswi SMPN 20 KUPANG Tahun 2024 dengan sampel 68 dapat ditemukan suatu hasil kesimpulan yaitu:

1. Tingkat keparahan Karies gigi siswa siswi kelas VII SMP Negeri 20 Kupang yang paling banyak memiliki karies gigi dengan kedalaman pulpa 54,40% (37 orang)
2. Kualitas Tidur siswa siswi kelas VII SMP Negeri 20 Kupang yang paling termasuk dalam kategori sedang 44,1% (30 orang) dan kurang 51,48%(35orang).
3. Ada Hubungan Tingkat Keparahan karies gigi dengan kualitas tidur siswa siswi SMP Negeri 20 Kupang yaitu, semakin tinggi Tingkat keparahan karies gigi maka semakin kurang kualitas tidur pada siswa siswi.

#### **B. Saran**

1. Bagi SMP Negeri 20 Kupang  
diharapkan agar memperhatikan Kesehatan gigi dan mulut siswa siswi, dan sebagai bahan pertimbangan kedepannya agar dapat bekerja sama dengan fasilitas kesehatan agar kesehatan gigi pada siswa siswi dapat terjaga dengan baik.
2. Bagi siswa siswi  
diharapkan agar lebih meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan cara rajin menggosok gigi, makan-makanan yang berserat dan berair dan kontrol rutin kedokter gigi agar terhindar dari penyakit gigi dan mulut.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya yaitu sebagai bahan masukan mengenai Hubungan Tingkat keparahan karies gigi dengan kualitas tidur siswa siswi di sekolah menengah pertama.