BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Perilaku Menyikat Gigi

Sebagian besar responden (50,87%) memiliki perilaku menyikat gigi yang baik, yang didukung oleh pengetahuan dan penyuluhan sebelumnya. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara perilaku menyikat gigi dengan kejadian karies gigi, di mana semakin baik perilaku menyikat gigi, maka semakin rendah risiko karies. Sebaliknya, 15,78% responden yang memiliki perilaku kurang baik cenderung belum mendapatkan informasi yang memadai terkait cara menyikat gigi yang benar.

2. Pola Makan

Sebagian besar responden (56,14%) juga memiliki pola makan yang baik berkat pengetahuan dan dukungan dari orang tua maupun guru. Namun, responden dengan pola makan kurang (5,29%) cenderung dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi, lingkungan yang tidak mendukung dan sering mengonsumsi makanan manis pada waktu senggang jam makan siang. Pola makan yang baik terbukti berhubungan dengan rendahnya kejadian karies, khususnya dengan membatasi konsumsi makanan manis di luar waktu makan utama.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan lebih aktif memberikan edukasi dan penyuluhan berkala mengenai pentingnya menjaga kebersihan gigi dan mulut serta cara menyikat gigi yang benar dan dapat dilakukan program gosok gigi bersama secara rutin, khususnya setelah makan siang di sekolah, guna menanamkan kebiasaan positif sejak dini.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan memberikan contoh dan membimbing anak dalam menyikat gigi secara teratur, terutama sebelum tidur dan setelah makan. Diharapkan orang tua juga mengawasi dan membatasi konsumsi makanan manis, serta menyediakan makanan bergizi yang baik untuk kesehatan gigi.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih sadar dan konsisten dalam menjaga kebersihan gigi, dengan menyikat gigi minimal dua kali sehari menggunakan pasta gigi berfluoride. Anak-anak juga perlu memperhatikan pola makan yang sehat, mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis di luar jam makan utama