

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur malam berpengaruh terhadap meningkatnya kadar fosfat saliva dan penurunan indeks plak secara signifikan. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara meningkatnya kadar fosfat saliva dengan rendahnya indeks plak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran yaitu:

1. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan menyikat gigi sebelum tidur malam terhadap profil saliva yang lain, seperti bikarbonat, protein, dan ureum sebagai kapasitas buffer.
2. Durasi menyikat gigi dapat ditentukan sesuai teori yang disarankan yaitu 2-3 menit.
3. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan pada subjek yang berjenis kelamin perempuan atau subjek dengan usia yang berbeda.