

ABSTRAK

PENGARUH MENGUNYAH BUAH BENGKUANG TERHADAP PENURUNAN ANGKA DEBRIS INDEKS PADA SISWA KELAS VII DI SMPN 43 SURABAYATAHUN 2020

Kebersihan mulut yang tidak dipelihara dengan baik akan menimbulkan penyakit di rongga mulut. Penyakit periodontal (seperti gingivitis dan periodontitis) dan karies gigi merupakan akibat kebersihan mulut yang buruk. Buah merupakan makanan yang baik untuk kesehatan gigi dan bisa digunakan untuk penyikatan gigi secara alami. Bengkuang (*Pachyrhizus Erous (L) Urban*) kaya dengan gizi seperti vitamin C, B1, B3, fosfor, zat besi dan kalsium. Selain kaya dengan gizi bengkuang juga membersihkan sisa-sisa makanan di celah gigi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mengunyah buah bengkuang terhadap penurunan angka debris indeks pada siswa-siswi kelas VII di SMPN 43 Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan metode *Eksperimen semu* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Populasi penelitian berjumlah 65 siswa kelas VII. Teknik pengambilan sampel dari dengan cara *simple random sampling* sebanyak 56 siswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan lembar penilaian debris indeks. Teknik analisa data menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan $P < 0.05$ ($0.00 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah mengunyah buah bengkuang terhadap angka debris indeks pada siswa kelas VII di SMPN 43 Surabaya.

Kata kunci : Mengunyah, Buah Bengkuang, Debris Indeks