

ABSTRAK

MENGUNYAH BUAH MENTIMUN SEBAGAI TINDAKAN ALAMIAH DALAM MENURUNKAN DEBRIS INDEKS

Berbagai cara yang dilakukan untuk menjaga kebersihan mulut antara lain dengan cara alami seperti makan lebih banyak makanan berserat dan berair seperti buah-buahan untuk menurunkan indeks debris karena rongga mulut secara alamiah membersihkan sendiri selama proses pembersihan atau *self cleansing*. **Masalah** : Tingginya nilai debris indeks pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Metode Penelitian** : Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Sasaran penelitian berjumlah 45 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan lembar debris indeks. Teknik analisa data menggunakan mean sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun. **Hasil Penelitian** : Didapatkan perbedaan hasil nilai debris indeks sebelum dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah pada mahasiswa tingkat II Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Kesimpulan Penelitian** : Terdapat perbedaan nilai debris indeks sebelum mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah berkategori sedang dan sesudah mengunyah buah mentimun sebagai tindakan alamiah berkategori baik pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program Diploma Tiga Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Kata Kunci : Mengunyah, buah mentimun, debris indeks