

ABSTRAK

EFEKTIVITAS MENGUNYAH BUAH MELON (*CUCUMIS MELO*) TERHADAP PENURUNAN DEBRIS INDEKS

(Studi kasus pada remaja Karang Taruna di RT10 RW01 Kelurahan Ngagel Surabaya)

Latar belakang : Pada masa proses peningkatan dan revolusi mereka, remaja sering menghadapi beberapa masalah kesehatan, termasuk isu kebersihan gigi dan mulut. Salah satu cara guna menjaga kebersihan gigi dan mulut adalah dengan melakukan praktik kebersihan oral. Kebersihan oral merupakan serangkaian langkah perawatan yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mulut. Satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengambil makanan yang kaya serat dan mengandung banyak air., seperti buah-buahan. **Masalah** : Tingginya nilai *debris indeks* pada remaja RT 10 RW 01 Ngagel Surabaya tahun 2024. **Tujuan** : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai adanya efektivitas mengunyah buah melon (*cucumis melo*) terhadap penurunan debris indeks pada remaja Karang Taruna RT 10 RW 01 Ngagel Surabaya. **Metode penelitian** : Jenis Penelitian Ini memanfaatkan pola pre-eksperimental. dan menerapkan desain penelitian satu kelompok dengan tahap pra dan pasca, dengan sampel yang terdiri dari 32 remaja Karang Taruna. Instrumen Data dikumpulkan melalui penggunaan lembar observasi, sementara teknik analisis data melibatkan penggunaan uji Wilcoxon. **Hasil** : Adanya efektivitas mengunyah buah melon (*cucumis melo*) terhadap penurunan debris indeks pada remaja Karang Taruna RT 10 RW 01 Ngagel Surabaya tahun 2024.

Kata kunci : Mengunyah, Buah melon, Debris indeks