

Jurnal Penelitian Kesehatan Portal Ilmiah (JPKPI)

Volume 1 Nomor 1 (2026), Publish: 30 Januari 2026

e-ISSN: 0000-0000

Journal homepage : <https://e-journal.portalilmiah.com/index.php/jpkpi>

Published by Yayasan Duta Pratama

## GAMBARAN INDEKS DEBRIS SEBELUM DAN SESUDAH MENGKONSUMSI BUAH MENTIMUN PADA KELOMPOK BERESIKO PENYAKIT JANTUNG DI RW 02 KELURAHAN BAMBU APUS PAMULANG TAHUN 2025

Ngatemi<sup>1</sup>, Tedi Purnama<sup>2</sup>, Indrayati Fadjeri<sup>3</sup>, Ayu Lestari Juwita<sup>4</sup>,  
Marsya Dzikria Santoso<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,5</sup> Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Jakarta 1, Indonesia

<sup>4</sup>Klinik drg. Taufik Hidayah, Jakarta Selatan

Korespondensi : tedypurnama23@yahoo.com<sup>2</sup>

### Abstract:

**Background :** *Cucumis sativus*, commonly known as cucumber, possesses a high fiber and water content, which facilitates the reduction of debris accumulation in the oral cavity by stimulating salivary production during mastication. This phenomenon, referred to as "self-cleansing," serves to diminish oral debris. Furthermore, cucumbers contain potassium and antioxidants that contribute to vascular muscle relaxation and mitigate oxidative stress, rendering them beneficial for individuals predisposed to cardiovascular disease. **Objective :** This study aims to examine the debris index before and after cucumber consumption among individuals classified as being at risk for cardiovascular disease in RW 02 Bambu Apus Pamulang in the year 2025. **Method :** A descriptive research design was employed, involving a sample of 30 respondents selected through minimal sampling techniques. **Results :** The findings indicate that among the respondents, 12 individuals (40%) were diagnosed with hypertension, 26 individuals (86.7%) were classified as obese, and 2 individuals (6.7%) were smokers. Prior to cucumber consumption, the most prevalent debris index classification was "poor," recorded in 18 individuals (60%). In contrast, following cucumber consumption, the highest debris index classification on the first day was "good," observed in 27 individuals (90%). **Conclusion :** The study establishes that obesity constitutes the predominant risk factor for cardiovascular disease compared to hypertension and smoking. The mean debris index prior to cucumber consumption was determined to be 1.9, categorized as "poor," whereas following cucumber consumption, the mean debris index decreased to 0.5, categorized as "good."

**Keywords:** Cucumber Fruit, Debris Index.

### Abstrak:

**Latar Belakang :** Mentimun dapat membantu menurunkan indeks debris dalam rongga mulut karena mengandung serat dan air yang tinggi sehingga dapat meningkatkan produksi ludah saat mengunyah. Proses ini dikenal sebagai "selfcleansing" yang dapat mengurangi jumlah debris dalam rongga mulut. Selain itu, mentimun memiliki kandungan kalium dan antioksidan yang membantu merelaksasi otot pembuluh darah dan mengurangi stress oksidatif sehingga bermanfaat bagi kelompok resiko penyakit jantung. **Tujuan :** Untuk mengetahui Gambaran Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Buah Mentimun pada Kelompok Beresiko Penyakit Jantung di RW 02 Kelurahan Bambu Apus Pamulang Tahun 2025. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode preeksperimental dengan jumlah sampel 30 responden yang dipilih menggunakan *minimal sampling*. **Hasil :** Jumlah responden yang menderita hipertensi sebanyak 12 orang (40%), obesitas sebanyak 26 orang (86,7%), dan perokok sebanyak 2 orang (6,7%). Kriteria indeks debris terbanyak sebelum mengonsumsi buah mentimun pada kategori buruk sebanyak 18 orang sebesar (60%). Sedangkan, kriteria indeks debris terbanyak setelah

mengonsumsi buah mentimun terdapat di hari pertama pada kategori baik sebanyak 27 orang (90%). **Kesimpulan** : Diketahui bahwa yang memiliki resiko penyakit jantung sebagian besar Adalah obesitas dibandingkan dengan hipertensi dan merokok dengan rata-rata indeks debris sebelum mengonsumsi buah mentimun sebesar 1,9 dengan kriteria buruk dan sesudah mengonsumsi buah mentimun sebesar 0,5 dengan kriteria baik.

**Kata Kunci**: Buah, Mentimun, Indeks Debris.

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan gigi dan mulut yang memiliki prevalensi dan morbiditas tinggi diderita oleh masyarakat adalah karies dan penyakit periodontal (Karyadi & Roza, 2021). Tingginya prevalensi karies gigi dengan indeks DMFT mencapai 7,7 pada rentang usia 45-54 tahun dan 10,3 pada rentang usia 55-64 tahun mencerminkan buruknya praktik kebersihan mulut di Indonesia (Kemenkes RI, 2023).

Selain karies, periodontitis atau gangguan pada jaringan penyangga gigi dan mulut merupakan salah satu penyakit peradangan kronis yang paling umum pada orang dewasa dan berpotensi memengaruhi Sebagian besar populasi dunia sebanyak 60%. Sebanyak 3,9 milyar orang diseluruh dunia melaporkan terjangkit penyakit peradangan pada jaringan penyangga gigi dengan prevalensi periodontitis ringan sebesar 35% dan periodontitis sedang hingga berat sebesar 11% (Trindade et al., 2023). Menurut Riskesdas tahun 2018, masalah kesehatan gigi dan mulut di Indonesia sebesar 57,6% dan prevalensi masalah kesehatan mulut yang mayoritas dialami penduduk Indonesia adalah penyakit periodontal sebesar 67,8% pada usia lebih dari 15 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Menghindari penyakit gigi dan mulut seperti karies, kalkulus, debris, hingga penyakit periodontal dapat dilakukan dengan menjaga *oral hygiene* yang baik. Terdapat beberapa indeks yang digunakan dalam menentukan status *oral hygiene*, salah satunya *oral hygiene indeks simplified* (OHI-S) yang dapat diperoleh dengan cara mengukur debris dan kalkulus pada gigi indeks seseorang (Putri et al., 2015). Plak gigi adalah suatu kumpulan berbagai macam mikroorganisme yang berada dipermukaan gigi yang berbentuk biofilm dan dapat memengaruhi keadaan rongga mulut. Plak atau debris pada permukaan gigi dibentuk dari bakteri yang saling terikat pada permukaan gigi (Kasuma, 2016).

Debris dapat menjadi dasar bagi pembentukan plak dan akhirnya menyebabkan karies gigi. Salah satu cara efektif untuk membersihkan debris adalah dengan mengonsumsi makanan yang bersifat *self-cleansing*, seperti mentimun (Ulfah et al., 2023). Mentimun atau *Cucumis sativus L.*, memiliki

beberapa manfaat yang dapat membantu mengatasi hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa mentimun mengandung kalium yang tinggi, sehingga membantu mengurangi tekanan darah tinggi (Lebalado & Mulyati, 2014).

Mentimun dapat membantu menurunkan indeks debris dalam rongga mulut. Mentimun mengandung serat dan air yang tinggi, yang dapat meningkatkan produksi ludah saat mengunyah (Ratnasari & Purnomowati, 2016). Sekresi ludah yang lebih banyak membantu membersihkan gigi secara alami dari partikel makanan dan biofilm yang menempel pada permukaan gigi. Proses ini dikenal sebagai "*self-cleansing*" atau membersihkan diri sendiri, yang dapat mengurangi jumlah debris dalam rongga mulut (Ratnasari & Purnomowati, 2016). Penelitian juga menunjukkan bahwa mengunyah mentimun secara teratur dapat meningkatkan kebersihan gigi secara signifikan (Ulfah et al., 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti mendapatkan adanya kelompok masyarakat beresiko penyakit jantung yang belum pernah dilakukan penelitian mengenai Gambaran Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Buah Mentimun pada Kelompok Beresiko Penyakit Jantung di RW 02 Kelurahan Bambu Apus Pamulang Tahun 2025.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental. Metode penelitian pre-eksperimental merupakan penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan pada satu kelompok tertentu (Sugiyono, 2018). Tujuan dari metode penelitian ini adalah untuk menggambarkan keadaan tertentu secara objektif.

Populasi pada penelitian ini adalah kelompok beresiko penyakit jantung usia 40-60 tahun di RT 04 RW 02 Kelurahan Bambu Apus Pamulang. Sampel penelitian yang diambil terdiri dari masyarakat RT 04 RW 02 berusia 40-60 tahun yang beresiko penyakit jantung dengan metode *minimal sampling* sebanyak 30 orang. Kriteria sampel adalah tercatat sebagai warga yang tinggal di Komplek Departemen Agama RT 04 RW 02 Bambu Apus Pamulang Tangerang Selatan dibuktikan dengan ktp atau surat domisili, bersedia untuk dilakukan pemeriksaan, memiliki riwayat hipertensi dibuktikan dengan mengonsumsi obat hipertensi atau rekam medis dan hasil tensi, memiliki obesitas dibuktikan dengan perhitungan IMT, merokok, berusia 40-60 tahun, dan memiliki gigi indeks minimal 4.

Variabel bebas dalam penelitian ini Adalah: (1) Makan Buah Mentimun Jepang yang disiapkan sebanyak 100 gram, (2) Kelompok Berisiko Penyakit Jantung, seperti penyakit hipertensi, obesitas, atau merokok. Sementara itu, variabel terikat adalah Indeks Debris yaitu nilai atau skor endapan lunak yang melekat pada permukaan gigi indeks

Pengumpulan data dilakukan dalam periode Januari–Mei 2025 melalui wawancara, pengisian kuesioner, dan pemeriksaan gigi. Pengolahan data dilakukan dengan komputer. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat (menjelaskan data hanya satu subjek). Data ditampilkan dalam format tabel dan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Jumlah Penderita Hipertensi, Obesitas, Dan Merokok Pada Kelompok Berisiko Penyakit Jantung

Hasil analisis gambaran jumlah penderita hipertensi, obesitas, dan merokok pada kelompok berisiko penyakit jantung. Secara jelas, dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penderita Hipertensi, Obesitas, Dan Merokok Pada Kelompok Berisiko Penyakit Jantung**

<b>Faktor Risiko</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Hipertensi	Ya	12	40,0
	Tidak	18	60,0
	Ya	26	86,7
	Tidak	4	13,3
Merokok	Ya	2	6,7
	Tidak	28	93,3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 sampel yang diteliti, sebanyak 12 orang (40%) menderita hipertensi dan 18 orang (60%) tidak menderita hipertensi. Sedangkan sebanyak 26 orang (86,7%) menderita obesitas dan sebanyak 4 orang (13,3%) tidak menderita obesitas. Disisi lain, sebanyak 2 orang (6,7%) merokok dan sebanyak 28 orang (93,3%) tidak merokok.

## 2. Gambaran Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Mentimun pada Kelompok Berisiko Penyakit Jantung

Hasil penelitian mengenai gambaran indeks debris sebelum dan sesudah mengonsumsi buah mentimun pada kelompok berisiko penyakit jantung sebagai berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Mentimun pada Kelompok Berisiko Penyakit Jantung**

Indeks Debris	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	0	2,9	22	73,3
Sedang	12	79,4	8	26,7
Kurang	18	17,6	0	0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 sampel yang diteliti sebelum mengonsumsi buah mentimun didapatkan hasil dengan kriteria indeks debris baik sebanyak 0 orang (0%), kriteria sedang sebanyak 12 orang (40%) dan kriteria buruk sebanyak 18 orang sebesar (60%). Sedangkan sesudah mengonsumsi buah mentimun didapatkan hasil dengan kriteria indeks debris baik sebanyak 22 orang (73,3%), kriteria sedang sebanyak 8 orang (26,7%), dan kriteria buruk sebanyak 0 orang (0%).

## 3. Gambaran Perbandingan rata-rata Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Mentimun pada Kelompok Berisiko Penyakit Jantung

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perbandingan rata-rata Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Mentimun pada Kelompok Berisiko Penyakit Jantung**

Indeks Debris	Rata-rata	Selisih
Sebelum	1,9	1,4
Sesudah	0,5	

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor debris indeks sebelum mengonsumsi buah mentimun sebesar 1,9 dengan kriteria buruk, sedangkan rata-rata sesudah mengonsumsi buah mentimun sebesar 0,5

dengan kriteria baik. Dengan hal ini terdapat perbedaan selisih sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah mentimun sebesar 1,4.

## **B. PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tentang gambaran indeks debris sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah mentimun pada kelompok beresiko penyakit jantung di RW 02 Kelurahan Bambu Apus Pamulang Tahun 2025, didapatkan hasil sebelum mengkonsumsi buah mentimun dengan kriteria baik sebanyak 0 orang (0%), kriteria sedang sebanyak 12 orang (40%) dan kriteria buruk sebanyak 18 orang sebesar (60%). Hasil penelitian sesudah mengkonsumsi mentimun dengan kriteria baik sebanyak 22 orang (73,3%), kriteria sedang sebanyak 8 orang (26,7%) dan kriteria buruk sebanyak 0 orang (0%).

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan dalam kebersihan gigi responden setelah mengkonsumsi buah mentimun. Kriteria buruk menurun drastis dari (60%) menjadi (0%). Sementara kriteria sedang menurun dari (40%) menjadi (26,7%). Kriteria baik mengalami peningkatan dari (0%) menjadi (73,3%). Sedangkan rata-rata skor indeks debris sebelum mengkonsumsi buah mentimun didapatkan hasil sebesar 1,9 dengan kategori buruk dan sesudah mengkonsumsi buah mentimun sebesar 0,5 dengan kategori baik. Hal ini menyatakan adanya selisih perbedaan signifikan sebesar 1,4.

Hasil penelitian bila dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulfah et al., 2023) tentang Mengunyah Buah Mentimun Sebagai Tindakan Alamiah Dalam Menurunkan Debris Indeks pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Program D3 Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Surabaya didapatkan hasil adanya peningkatan dari skor 1,3 sedang menjadi 0,6 baik. Hal ini dikarenakan pada buah mentimun terdapat kandungan air yaitu 95% pada bagian daging buah mentimun dan juga pada kulit mentimun sendiri juga akan kaya serat sehingga dengan mengunyah buah mentimun dapat membantu merangsang sekresi saliva dan membersihkan gigi.

Sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Penda et al., 2015) tentang perbedaan indeks plak sebelum dan sesudah pengunyahan buah apel yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri Sorong Papua Barat didapati hasil indeks plak sebelum pengunyahan buah apel 2,1 (sedang) menjadi 1,2 (baik) setelah pengunyahan buah apel. Hal ini memberikan kesimpulan adanya pengaruh penurunan indeks plak terhadap pengunyahan

buah apel. Apel mengandung banyak serat dan air, di mana hal ini senada dengan mentimun yang memiliki sifat *self-cleansing* terhadap sisa makanan pada sela-sela gigi.

Sejalan pada pernyataan dalam penelitian (Yusro et al., 2021), mengunyah buah yang mengandung air, serat, dan segar dapat membantu dalam membersihkan mulut diakibatkan oleh meningkatnya produksi saliva sehingga terhindar dari sisa-sisa makanan yang menempel pada sela-sela gigi. Akibatnya, tindakan alamiah tersebut membantu menjaga kebersihan gigi dan mulut.

Hasil penelitian ini selaras dengan (Ratnasari & Purnomowati, 2016) tentang perbedaan semangka dan mentimun terhadap indeks debris yang dilakukan pada siswa siswi SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Dalam penelitian ini, didapati hasil adanya penurunan indeks debris setelah mengunyah buah semangka dan sayur mentimun dengan skor sebelum mengunyah sebesar 93,3% dan sesudah mengunyah sebesar 100%.

Berdasarkan penelitian ini, diketahui adanya perbedaan nilai indeks debris sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah mentimun sebagai Tindakan alamiah pada penurunan indeks debris karena kandungan air dalam mentimun sebesar 95% serta serat membantu meningkatkan produksi sekresi saliva guna menjaga kebersihan gigi dan mulut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Gambaran Indeks Debris Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Buah Mentimun Pada Kelompok Beresiko Penyakit Jantung di RW 02 Kelurahan Bambu Apus Pamulang dapat disimpulkan bahwa yang memiliki resiko penyakit jantung sebagian besar adalah obesitas dibandingkan dengan hipertensi dan merokok. Indeks debris sebelum mengonsumsi buah mentimun terbanyak pada kriteria buruk sedangkan sesudah pada kriteria baik. Rata-rata indeks debris sebelum 1,9 dan sesudah 0,5.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdillah, M. R., & Damayanti, T. A. (2021). Respons Sepuluh Kultivar Mentimun (*Cucumis sativus* L.) Terhadap Infeksi Tobacco Mosaic vVirus. *Agrovigor: Jurnal Agroekoteknologi*, 14(2), 95-103. <https://doi.org/10.21107/agrovigor.v14i2.10001>

- Ahadyah, S. (2024). *Manfaat Zucchini yang Mirip Timun*. RRI.Co.Id. <https://www.rri.co.id/kesehatan/1102616/manfaat-zucchini-yang-mirip-timun>
- Ariyanto. (2018). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemeliharaan Kebersihan Gigi Dan Mulut di Kelurahan Wonoharjo Kabupaten Tanggamus Factors Related to Behavior of Maintenance of Tooth And Mouth Hygiene in Wonoharjo Sub-district , Tanggamus District. *Jurnal Analisis Kesehatan*, 7(2), 744-748.
- Astuti, W. Y., & Respatie, D. W. (2022). Kajian Senyawa Metabolit Sekunder pada Mentimun (*Cucumis sativus* L.). *Vegetalika*, 11(2), 122. <https://doi.org/10.22146/veg.60886>
- Budidharmaja, E. (2022). *7 Manfaat Timun Jepang bagi Kesehatan*. DokterSehat. <https://doktersehat.com/gaya-hidup/gizi-dan-nutrisi/manfaat-timun-jepangbagi-kesehatan/>
- Dewi, R., Masyhudi, Alhawaris, Yadi, & Yani, S. (2024). *Antibacterial Activity Test of Cucumber Peel Extract (Cucumis Sativus L.) Against Streptococcus Mutans Bacteria*. IX(1), 93-98.
- Fatimah, A. D. (2023). Manfaat Mentimun (Cucumis Sativus) Perspektif Islam Untuk Kesehatan. *Es-Syajar:Journal of Islam, Science and Technology Integration*, 1(1), 81-88. <https://doi.org/10.18860/es.v1i1.20426>
- Henry Wiyono, Takesi Arisandy, & Nani Septiani. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi Dan Mulut Dengan Perilaku Perawatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Usia 7-9 Tahun Di Mis Miftahul Huda 1 Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 45-49. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i2.1249>
- Hermawan, D., Nova Muhani, S. S. T., Nurhalina Sari, S. K. M., Arisandi, S., Lubis, M. Y., Ked, S., Kristiana, T., Ked, S., Umdiyana, L., & Firdaus, A. A. (2020). *Mengenal Obesitas*. Penerbit Andi.
- Karmawati, I. A., Yulita, I., & RE, P. (2019). *Konsep Dasar Pelayanan Asuhan Keperawatan Gigi dan Mulut*. Deepublish.
- Karyadi, E., & Roza, M. A. (2021). Pengaruh Mengunyah Buah Apel Manalagi Terhadap Penurunan Indeks Plak Usia 9-12 Tahun. *JIKG (Jurnal Ilmu Kedokteran Gigi)*, 3(2). <https://doi.org/10.23917/jikg.v3i2.12330>

- Kastella, F., Sasmito, P., Suryanto, Y., Fatarona, A., Rahmawati, E. Q., Ifadah, E., & Nurjanah, U. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Kardiovaskular: Teori Komprehensif dan Praktik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kasuma, N. (2016). *Pengaruh Penggunaan Pasta Labu Kuning (Cucurbita Moschata) untuk Substitusi Tepung Terigu dengan Penambahan Tepung Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering* (Vol. 1, Issue 1). <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023* (Vol. 11, Issue 1).
- Lebalado, L. P., & Mulyati, T. (2014). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Nutrition College*, 3(3), 396–403. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i3.6602>
- Madsen, C. (2020). The Role of Oral Health in Gastrointestinal Malignancies. *Journal of Gastrointestinal Oncology*, 1(3), S311–S315. <https://doi.org/10.21037/JGO.2020.02.0>
- Mardelita, S., Sukendro, S. J., & Karmawati, I. A. (2018). Pelayanan Asuhan Kesehatan Gigi dan Mulut Individu. In *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- Maulana, A. S., Sugiono, D., & Supriadi, D. R. (2023). Pengaruh Perbedaan Tipe Pemangkasan Terhadap Pertumbuhan Dan Hasil Tanaman Mentimun (Cucumis sativus L.) Varietas Metavy F1. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 19–30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7563519>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pal, M., & Parija, S. (2021). Prediction of Heart Diseases using Random Forest. *Journal of Physics: Conference Series*, 1817(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1817/1/012009>
- Pawestri, S., & Pi, S. (2022). *Zukini vs Timun: Mana yang Lebih Sehat?* Linisehat.Com. <https://linisehat.com/zukini-vs-timun-mana-yang-lebih-sehat/>
- Penda, P. A. C., Kaligis, S. H. M., & . J. (2015). Perbedaan Indeks Plak Sebelum dan Sesudah Pengunyahan Buah Apel. *E-GIGI*, 3(2). <https://doi.org/10.35790/eg.3.2.2015.9631>

- Puspitarini, S. (2016). *Uji Aktivitas Antikanker Ekstrak Mentimun Laut (Holothuroidea) dan Bintang Ular Laut (Ophiuroidea) Terhadap Sel Kanker Serviks HeLa*. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/154813/>
- Putri, M. H., Herijulianti, E., & Nurjannah, N. (2014). Ilmu Pencegahan Penyakit Jaringan Keras dan Jaringan Pendukung Gigi. In *Jakarta: EGC (Vol. 25)*. Putri, M. H., Isminarti, S., Chanan, H., Abral, Maramis, J., Nurjanah, N., Herijulianti, E., Wahyuni, S., Riyadi, S., Dinny, Aljufri, Wiradona, I., Suharja, E. S., Hariyati, I., & Danan. (2015). Buku Ajar Preventive Dentistry. In *Forum Komunikasi Jurusan Kesehatan Gigi Politeknik Kesehatan -DEPKES RI*.
- Ratnasari, R. R., & Purnomowati, D. (2016). Perbedaan Semangka dan Mentimun Terhadap Indeks Debris Pada Siswa Siswi SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan Differences Watermelon and Cucumber Against Debris Index Tri High School Students on Student Success South Lampung Natar. *Jurnal Analis Kesehatan*, 5(1), 511-515.
- Riani, A., Susianto, Y., & Rahman, N. (2019). Implementasi Data Mining untuk Memprediksi Penyakit Jantung Menggunakan Metode Naive Bayes. *Journal of Innovation Information Technology and Application (JINITA)*, 1(01), 25-34. <https://doi.org/10.35970/jinita.v1i01.64>
- Sabbah, W., Folyan, M. O., & El Tantawi, M. (2019). The Link between Oral and General Health. *International Journal of Dentistry*, 2019, 2-3. <https://doi.org/10.1155/2019/7862923>
- Salsabila, N. (2021). *Gambaran Efektivitas Mentimun Sebagai Self Cleansing Effect Dalam Penurunan Skor Debris Indeks (Studi Literatur)*. 1-23.
- Siregar, H. S. (2022). Pengaruh Pertumbuhan dan Produksi Tanaman Mentimun Jepang (Cucumis Sativus Var Japanes) dengan Pemberian Kotoran Ayam dan NPK Mutiara. *Jimtani: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 2(5), 125-138.
- Sugiyono. (2018). Educational Research Methods Quantitative, Qualitative, and R&D Approaches. *Alfa Beta*, 114, 6-46.
- Sulaksono, J., & Darsono. (2015). Sistem Pakar Penentuan Penyakit Gagal Jantung Menggunakan Metode Naive Bayes Classifier. *Seminar Nasional Teknologi Informasi Dan Multimedia 2015*, 19-24.
- Suling, F. R. W. (2018). Hipertensi. In *Buku (Vol. 8, Issue 2)*.

- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Talitha, W. R. (2019). Gambaran Mengunyah Mentimun Terhadap Kebersihan Gigi dan Mulut di Asrama Putra Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Actual Research Science Academic*, 4(3), 7–12.
- Ticoalu, J. P., Kepel, B. J., & Mintjelungan, C. N. (2016). Hubungan Periodontitis dengan Penyakit Jantung Koroner pada Pasien di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-GIGI*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/eg.4.2.2016.14222>
- Trindade, D., Carvalho, R., Machado, V., Chambrone, L., Mendes, J. J., & Botelho, J. (2023). Prevalence of Periodontitis in Dentate People between 2011 and 2020: A Systematic Review and Meta-analysis of Epidemiological Studies. *Journal of Clinical Periodontology*, 50(5), 604–626. <https://doi.org/10.1111/jcpe.13769>
- Tsao, C. W., Aday, A. W., Almarzooq, Z. I., Alonso, A., Beaton, A. Z., Bittencourt, M. S., Boehme, A. K., Buxton, A. E., Carson, A. P., & Commodore-Mensah, Y. (2022). Heart disease and stroke statistics—2022 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*, 145(8), e153–e639.
- Udjianti, W. J. (2010). Keperawatan Kardiovaskular. In *Jakarta: Salemba Medika* (Vol. 2).
- Ulfah, S. F., Arum, E., Sugito, B., & Hadi, S. (2023). Mengunyah Buah Mentimun Sebagai Tindakan Alamiah Dalam Menurunkan Debris Indeks. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 3(3), 88–97. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>
- Ulliana, Fathiah, Haryani, N., Halimah, Femala, D., Zainal, N., Erfiani, M., Welliam, D., & Nuraisyah. (2016). Kesehatan Gigi Dan Mulut. In *Correspondencias & Análisis* (Issue 15018).
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Uthpala, T., Marapana, U., Lakmini, P., & Wettimuny, D. (2020). Nutritional Bioactive Compounds and Health Benefits of Fresh and Processed Cucumber (Cucumis Sativus L.). *Sumerianz Journal of Biotechnology*, 3(9), 2617–3123. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17510.04161>

- Utomo, D. P., & Mesran, M. (2020). Analisis Komparasi Metode Klasifikasi Data Mining dan Reduksi Atribut Pada Data Set Penyakit Jantung. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 4(2), 437. <https://doi.org/10.30865/mib.v4i2.2080>
- Wahyudi, E., & Hartati, S. (2017). Case-Based Reasoning untuk Diagnosis Penyakit Jantung. *IJCCS (Indonesian Journal of Computing and Cybernetics Systems)*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.22146/ijccs.15523>
- Widyastuti, Fantari, H. R., Putri, V. R., & Pertiwi, I. (2019). Formulasi Pasta Gigi Ekstrak Kulit Jeruk (*Citrus sp.*) dan Daun Mint (*Mentha piperita L.*) Serta Aktivitas Terhadap Bakteri *Streptococcus mutans*. *Jurnal Pharmascience*, 6(2), 111. <https://doi.org/10.20527/jps.v6i2.7357>
- World Health Organization. (2022). Global Oral Health Status Report. In *Who*, (Vol. 57, Issue 2).
- Yusro, D. H., Prasetyowati, S., & Hadi, S. (2021). Literatur Review Efektivitas Mengunyah Buah Berserat dan Berair Terhadap Penurunan Skor Plak Gigi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 2(3), 484–499.