

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Universitas Bhakti Kencana tentang hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis adalah sebagai berikut:

1. Hampir setengah dari responden yaitu 42 orang memiliki pola makan tidak baik
2. Mayoritas responden mengalami stress pada tingkat sedang yakni 51 orang. Sebagian besar responden mengalami gejala gastritis yakni 54 orang.
3. Terdapat hubungan antara pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana dengan nilai *P-Value* sebesar 0.043. Serta terdapat hubungan antara stress dengan gejala gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana dengan nilai *P-Value* sebesar 0.000

5.2 Saran

1. Bagi responden

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan responden dapat lebih mencegah gejala gastritis dengan memperhatikan pola makan, meliputi jenis makanan yang dimakan, frekuensi makan, waktu makan, dan jumlah cairan yang dikonsumsi setiap hari. Selain itu, manajemen stres juga harus diperhatikan untuk mendukung kesehatan jasmani dan rohani responden.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan temuan penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi penelitian selanjutnya yang melibatkan variabel serupa. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai pola makan untuk melihat lebih dekat kebiasaan makan para responden dengan menggabungkan metode Food Recall 24 Hours, wawancara, kuesioner pola makan. Wawancara mendalam terhadap responden untuk mendapatkan informasi

lebih lanjut mengenai variabel tingkat stres, yang berpotensi mengembangkan aspek atau variabel tambahan yang mempengaruhi gejala gastritis.

3. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan, sumber informasi, dan rujukan untuk memahami ilmu pengetahuan tentang pola makan, stress, dan gejala gastritis.