

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

3.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia mayoritas paling banyak oleh perempuan (57,3%) responden dan usia mayoritas responden paling banyak berusia 13 tahun (49,3%).
- 2) Tingkat stress responden di SMP Perjuangan paling banyak yaitu dengan kategori stress sedang sebanyak 96 orang (64%). Pola makan responden di SMP Perjuangan paling banyak yaitu dengan pola makan tidak baik sebanyak 84 orang (56%). Responden di SMP Perjuangan terdapat sebanyak 101 orang (67,3%) yang mengalami gastritis.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Stress dengan kejadian gastritis pada remaja ($P Value = 0,002$)
- 4) Ada hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan kejadian gastritis pada remaja ($P Value = 0,000$)

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa-siswi SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang luas, bagi siswa-siswi yang menderita gastritis maupun tidak gastritis.

5.2.2 Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah agar menghimbau petugas kantin dalam hal penjualan jenis makanan dan minuman yang dapat menyebabkan terjadinya gejala gastritis dan gastritis, dan mengutamakan ekstrakurikuler non akademik untuk mengurangi stress yang dapat menyebabkan terjadinya gejala gastritis dan kejadian gastritis.

5.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi rujukan dan sumber data guna menambah pengetahuan dan acuan untuk mahasiswa mengenai variabel yang diteliti.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian lebih lanjut berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan lebih luas serta dilakukan penambahan variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap kejadian gastritis.

