

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan distribusi frekuensi risiko gastritis, pola makan, stres dan kualitas tidur maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa responden yang berisiko gastritis sebanyak 70 responden (72,9%). Pada distribusi frekuensi pola makan, mayoritas responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 67 responden (69,8%). Pada distribusi frekuensi stres, mayoritas responden memiliki stres berat sebanyak 35 responden (36,5%). Pada distribusi frekuensi kualitas tidur mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 69 responden (71,9%).
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara pola makan ($P\text{-value}$ 0,000), stres ($P\text{-value}$ 0,000), dan kualitas tidur ($P\text{-value}$ 0,002), dengan risiko gastritis di pos kesehatan Stasiun Manggarai ($P\text{-value}$ $<$ α 0,05).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Pengunjung Pos Kesehatan Stasiun Manggarai

Diharapkan bagi pengunjung agar menjaga pola makan dengan baik dan tidak melewatkan sarapan pagi sebelum beraktivitas dengan cara menyiapkan makanan ringan yang berenergi di dalam tas, sebaiknya responden dapat menerapkan manajemen stres yang baik dengan cara mengontrol emosi, bersikap tenang, dan melakukan

relaksasi napas dalam saat stres itu muncul, serta menjaga kualitas tidur yang cukup dengan agar aktivitas harian bisa berjalan dengan baik.

5.2.2 Bagi Instansi Penelitian (PT KAI Commuter Indonesia)

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi acuan kepada PT KAI Commuter Indonesia agar meningkatkan pendokumentasian pos kesehatan lebih baik lagi sehingga fenomena penyakit yang terjadi di seluruh pos kesehatan lebih lengkap dan informatif. Serta diharapkan penelitian ini sebagai acuan untuk PT KAI agar memfasilitasi gerbong kereta yang lebih banyak untuk mengurangi berdesakan antar pengguna mengurangi stres, menambah fasilitas ruang tunggu dan tempat makan yang nyaman untuk mengurangi kelelahan.

5.2.3 Bagi Prodi Keperawatan

Diharapkan bagi prodi keperawatan hasil penelitian terkait pola makan, stres dan kualitas tidur yang disebabkan oleh koping individu tidak efektif dapat menjadi bahan tambahan atau materi pembelajaran dalam mata kuliah seperti keperawatan jiwa.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian dengan metode lain yaitu metode kualitatif. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya meneliti dampak apa yang ditimbulkan dari penyakit gastritis serta melakukan intervensi terkait gastritis.