

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan gejala gastritis yang ditunjukkan nilai *Chi-Square* (X^2) 4,568, nilai probabilitas (*p-value*) 0,033, dan nilai *Odds Ratio* (*OR*) 2,941 artinya frekuensi makan tidak baik berpeluang 2,941 kali menimbulkan gejala gastritis dibandingkan frekuensi makan baik.
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan gejala gastritis yang ditunjukkan nilai *Chi-Square* (X^2) 4,679 dan nilai probabilitas (*p-value*) 0,031 dan nilai *Odds Ratio* (*OR*) 3,000 artinya jenis makanan tidak baik berpeluang 3,000 kali menimbulkan gejala gastritis dibandingkan jenis makanan baik.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan gejala gastritis yang ditunjukkan nilai *Chi-Square* (X^2) 4,816 dan nilai probabilitas (*p-value*) 0,028, dan nilai *Odds Ratio* (*OR*) 3,081 artinya porsi makan tidak baik berpeluang 3,081 kali menimbulkan gejala gastritis dibandingkan porsi makan baik.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan

wawasan siswa terutama mengenai hubungan antara frekuensi, jenis dan porsi makan terhadap gejala gastritis. Siswa hendaknya membuat jadwal makan dan makan sesuai dengan jadwal yang dimiliki, mengkonsumsi bahan makanan yang beragam dapat memenuhi zat gizi dalam tubuh, makan makanan yang tidak terlalu pedas dan asam .dan makan dengan porsi yang cukup tidak kurang dan berlebihan berhenti jika di rasa kenyang.

5.2.2 Bagi Sekolah

Hendaknya pihak sekolah melakukan peningkatan pengetahuan siswa dengan edukasi di kelas mengenai frekuensi, porsi dan jenis makanan yang baik serta gejala-gejala gastritis, dan memantau makanan yang dijual di kantin agar jenis makanan yang dijual bervariasi dan memenuhi gizi yang dibutuhkan siswa.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlunya menentukan variabel bebas lainnya yang diduga berpengaruh terhadap gejala gastritis, dengan demikian akan didapatkan hasil studi yang komprehensif dalam menjabarkan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gejala gastritis.