

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan jumlah sampel 7 partisipan mengenai bagaimana pengalaman dan persepsi serta faktor yang mempengaruhi perilaku gaya hidup pada masyarakat di puskesmas tanjung priok. Maka di dapatkan hasil dari penelitian ini didapatkan sebagai :

1. Berdasarkan hasil penelitian, dan pertanyaan mengenai gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan, maka hasil dari penelitian ini adalah gaya hidup masyarakat mempunyai peranan yang besar terhadap terjadinya keracunan. Kebiasaan buruk seperti pola makan yang buruk, konsumsi kopi, merokok, alkohol dan stres dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis dengan merangsang produksi asam lambung berlebih dan merusak lapisan lambung. Pengetahuan tentang pencegahan gastritis yang sering dicari di Internet menunjukkan pentingnya perubahan gaya hidup, termasuk pola makan sehat dan manajemen stres, serta mengurangi konsumsi kopi, alkohol dan merokok, untuk mencegah gastritis.
2. Berdasarkan hasil penelitian dengan topik permasalahan psikologis terkait penyakit gastritis, hasil dari penelitian ini adalah pengetahuan tentang penyakit maag dan cara hidupnya dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat. Meski sebagian peserta sadar akan gaya hidup tidak sehat, namun mereka masih

kesulitan mengubah kebiasaan tidak sehat. Edukasi, kesadaran diri dan dukungan sosial berperan penting dalam pelaksanaan pencegahan gastritis dan perubahan perilaku.

3. Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor pendukung yang berhubungan dengan terjadinya penyakit gastritis, hasil penelitian ini adalah dukungan keluarga dan akses informasi kesehatan sangat penting dalam pencegahan dan pengobatan penyakit gastritis. Dukungan keluarga, melalui sumber daya dan informasi, serta pendidikan kesehatan dan pemeriksaan rutin, dapat membantu mencegah dan menangani maag. Selain itu, Internet merupakan sumber utama informasi kesehatan yang menunjukkan pentingnya pemanfaatan teknologi bagi kesehatan..



## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan perhatian tenaga kesehatan terhadap layanan konseling dan layanan pendidikan kesehatan terkait penyakit maag. Para profesional kesehatan direkomendasikan untuk mengadakan sejumlah acara, lokakarya, dan sesi pelatihan yang menekankan pentingnya pola makan sehat, manajemen stres, dan kebiasaan gaya hidup sehat. Selain itu, perlu dilakukan upaya untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang tanda-tanda awal penyakit gastritis, faktor risiko, serta cara mencegah dan mengobatinya.

Berdasarkan temuan penelitian, sebaiknya petugas kesehatan lebih banyak berinteraksi dengan pasien dalam bentuk nasehat dan nasehat pribadi mengenai penyakit maag. Hal ini mencakup pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi pasien terhadap gejala dan pengobatan maag, sehingga dapat meningkatkan kualitas perawatan dan dukungan emosional. Karena hasil penelitian kualitatif banyak dilihat dari pasien, maka sebaiknya tenaga kesehatan mengadakan pelatihan berdasarkan kasus yang menunjukkan pengalaman nyata pasien maag. Hal ini membantu mereka lebih memahami fitur dan kompleksitas fitur serta opsi desain yang paling sesuai dengan kebutuhan individu..

### 5.2.2 Bagi Pendidik

Kajian ini dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan perguruan tinggi dan sebagai sumber rujukan kurikulum pendidikan kesehatan. Pendidik

kesehatan dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengembangkan konten pendidikan tentang kanker. Perbandingan juga dapat dilakukan untuk studi kasus dan analisis masalah kesehatan masyarakat di bidang pendidikan.

### **5.2.3 Bagi Peneliti**

Kami berharap penelitian ini dapat memperluas pengetahuan para peneliti keperawatan khususnya mengenai penyakit gastritis. Para peneliti didorong untuk melanjutkan penelitian mendalam tentang perilaku gaya hidup dan dampaknya terhadap kesehatan usus serta menemukan cara baru untuk mencegah dan menangani gastritis. Penelitian lain mungkin berfokus pada intervensi berbasis komunitas atau program pendidikan yang mungkin lebih efektif dalam mengurangi risiko stroke.

### **5.2.4 Bagi masyarakat**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak negatif pola hidup tidak sehat terhadap obesitas. Masyarakat diimbau untuk lebih mewaspadaai kebiasaan makan, pola tidur, dan faktor stres apa saja yang dapat mempengaruhi kesehatan lambung. Pengetahuan yang efektif tentang pencegahan penyakit gastritis dan pentingnya pola hidup sehat diharapkan dapat membantu masyarakat mengurangi risiko terkena penyakit ini dan meningkatkan kualitas hidup mereka..