

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMK Raflesia Depok dengan sampel responden 162, adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Pola makan pada siswa-siswi sebanyak 78,4% termasuk ke dalam kategori pola makan tidak sehat.
- 5.1.2 Tingkat stress pada siswa-siswi sebanyak 73,5% termasuk ke dalam kategori stress sedang.
- 5.1.3 Sebanyak 66,0% siswa-siswi mengalami gastritis.
- 5.1.4 Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gangguan pencernaan khususnya gastritis ($P= 0,01 < 0,005$).
- 5.1.5 Terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan gangguan pencernaan khususnya gastritis ($P= 0,00 < 0,005$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa-siswi SMK Raflesia Depok

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

5.2.2 Sekolah

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi atau sebagai bahan pembelajaran dan sebagai sumber bagi yang melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang sama.

5.2.3 Peneliti

Bagi penelitian selanjutnya dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian dengan judul yang sama. Diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih baik, mengingat penelitian ini memiliki banyak keterbatasan.

