

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil studi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional”, didapatkan temuan sebagai berikut:

- 1) Dilihat dari usia responden, sebagian besar (93,3%) termasuk dalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 17–25 tahun, sementara kelompok dewasa awal (26–35 tahun) berjumlah 6 responden (6,1%), dan tidak ada responden pada kelompok usia dewasa akhir (36–45 tahun).
- 2) Berdasarkan jenis kelamin, perempuan merupakan mayoritas di antara mahasiswa keperawatan Universitas Nasional tahun 2025, dengan 83 responden (83,3%) berjenis kelamin perempuan dan 16 responden (16,2%) berjenis kelamin laki-laki.
- 3) Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta tahun 2025, dengan nilai p sebesar 0,17 ($> 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_o) diterima..

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat stres dan kejadian gastritis pada mahasiswa, peneliti merekomendasikan agar mahasiswa senantiasa menjaga kesehatan lambung dengan menerapkan pola makan yang teratur, menghindari konsumsi

makanan yang berpotensi menyebabkan iritasi pada lambung, serta membatasi penggunaan obat-obatan tertentu tanpa anjuran dokter. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk mengelola stres secara efektif melalui aktivitas positif seperti berolahraga, menekuni hobi, atau menerapkan manajemen waktu yang baik, karena stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan secara keseluruhan.

5.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian mengenai Gastritis dengan materi yang lebih luas, dan dapat menjadikan penelitian ini sebagai study literatur untuk mahasiswa keperawatan dan mahasiswa program pendidikan profesi ners.

5.2.3 Bagi Penelitian selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kriteria diagnostik yang jelas misalnya. pemeriksaan endoskopi dan/atau biopsi histopatolog bukan semata gejala subyektif, agar outcome lebih spesifik dan valid. Bedakan antara stres jangka pendek (akut) dan kronis mekanisme keduanya terhadap mukosa lambung berbeda dan bisa menghasilkan temuan yang berlainan.