

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Jumlah asupan energi sebagian besar sudah baik dengan kategori cukup yaitu sebanyak 8 sampel (44%). Asupan protein sebagian besar masih dalam kategori kurang yaitu sebanyak 9 sampel (50%). Pada asupan lemak hampir semua memiliki asupan lemak lebih yaitu terdapat 16 sampel (89%). Pada asupan KH hampir semua masih kurang yaitu sebanyak 15 sampel (83%).
2. Pada jenis bahan makanan yang dikonsumsi yaitu didapatkan seluruh sampel 18 (100%) mengonsumsi makanan pantangan dengan kategori berisiko.
3. Pada frekuensi waktu makan didapatkan 12 sampel (67%) dengan kategori tidak sesuai yaitu frekuensi waktu makan <5 kali/hari.
4. Pada status gizi sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 13 sampel (72%) dengan IMT 18,5-24,9 kg/m².

B. Saran

Berdasarkan simpulan dapat disusun saran sebagai berikut :

1. Pada hasil penelitian ini didapatkan sampel dengan pola makan yang sangat tidak teratur mulai dari frekuensi waktu makan, jenis bahan makanan serta jumlah konsumsi zat gizi. Pasien dapat di berikan konseling gizi terkait pola makan yang baik dan benar, baik dari frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah konsumsi zat gizi yang sesuai dengan diet gastritis, selain itu bisa juga diberikan leaflet tentang gastritis agar bisa di baca ulang oleh pasien.
2. Sampel dengan status gizi normal namun tingkat konsumsi zat gizinya kurang agar dapat memperhatikan pola makan serta konsumsi makanan yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing serta tetap menjaga dan mempertahankan berat badan agar tetap berada pada angka normal dengan cara melakukan aktifitas fisik.