

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Husnul Khotimah terhadap 67 responden mengenai pola makan dan kejadian gastritis pada santri kelas 11 MA Husnul Khotimah dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dari 67 responden berdasarkan usia sebagian besar responden umur 13 sampai 17 tahun (remaja awal), yaitu sebanyak 63 responden atau 94 % dan sisanya di usia 18 -20 tahun (remaja akhir) sebanyak 4 orang atau 6%.
2. Pola makan pada pada santri putri kelas 11 di MA Husnul Khotimah Kecamatan Maniskidul Kabupaten Kuningan didapatkan 27 responden (40,3%) mempunyai pola makan baik, sedangkan 40 responden (59,7%) mempunyai pola makan buruk. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti responden sering tidak makan satu hari 3 kali, porsi makan yang terkadang sedikit dan terkadang banyak dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis seperti makan makanan pedas, asam, sering mengkonsumsi makan instan.
3. Kejadian gastritis pada Santri Putri Kelas 11 di MA Husnul Khotimah Kecamatan Maniskidul Kabupaten Kuningan Tahun 2024, menunjukkan bahwa yang memiliki keluhan gastritis sebanyak 39 responden (58,2%).

4. Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di ketahui dari 67 responden terdapat 36 responden (53,73%) dengan pola makan buruk gastritis, 3 responden (4,47%) dengan pola makan baik gastritis. Dan 4 responden (5,97%) dengan pola makan buruk dengan tidak gastritis, 24 responden (35,82%) dengan pola makan baik tidak gastritis. Dari analisis menunjukkan bahwa pola makan yang buruk dapat mengakibatkan gastritis. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji chi square sehingga didapatkan p-value sebesar 0,000. Jika $p < 0.005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga diartikan ada hubungan antara hubungan pola makan dengan kejadian gastritis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Santri Putri Kelas 11 Di Pondok Pesantren Husnul Khotimah Kabupaten Kuningan Jawa Barat”, maka disampaikan beberapa saran kepada:

1. Lembaga

Pola makan pada pada santri putri kelas 11 di MA Husnul Khotimah Kecamatan Maniskidul Kabupaten Kuningan didapatkan 27 responden (40,3%) mempunyai pola makan baik, sedangkan 40 responden (59,7%) mempunyai pola makan buruk. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti responden sering tidak makan satu hari 3 kali, porsi makan yang

terkadang sedikit dan terkadang banyak dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis seperti makan makanan pedas, asam, sering mengonsumsi makan instan., maka disarankan kepada seluruh santri untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi terutama pada perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun dan pendidikan MA/SMA/SMK atau setingkat untuk selalu menerapkan pola makan yang baik seperti makan 3 kali sehari, tidak melewatkan sarapan, dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi terutama makanan yang menaikkan asam lambung dalam rangka mencegah terjadinya gastritis.

2. Perawat Pelaksana di Klinik Pratama Husnul Khotimah

Berdasarkan data pola makan pada pasien gastritis pada penelitian ini diharapkan perawat mampu memberikan terobosan baru seperti menyediakan layanan baru yang dapat digunakan untuk mendeteksi gejala penyakit gastritis serta dapat mengedukasi pengguna cara yang tepat untuk mengatasi gejala gastritis. Perawat juga diharapkan mampu berkontribusi dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan yang baik kepada masyarakat dengan memberikan promosi kesehatan.

3. Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, disarankan agar dapat menambah jumlah sampel dan mengembangkan penelitian deskriptif tentang gambaran pola makan pada pasien gastritis menjadi penelitian korelasi (hubungan) dan

eskperimen (pengaruh) seperti hubungan penggunaan *aromaterapy* pada pasien gastritis dengan nyeri akut.