BAB 7

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

1. Penderita sindroma dispepsia yang didapatkan adalah sindroma dispepsia derajat sedang.
2. Penderita sindroma dispepsia lebih banyak yang mengalami stres.
3. Penderita sindroma dispepsia lebih banyak memiliki pola makan yang tidak teratur.
4. Terdapat hubungan stres dengan pola makan penderita sindroma dispepsia.

7.2. Saran

1. Akademisi dan peneliti lain

   Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi sindroma dispepsia serta penelitian lebih lanjut mengenai hubungan stres dengan pola makan pada penderita sindroma dispepsia dengan jumlah sampel lebih banyak.

2. Pelayanan kesehatan dan masyarakat

   Diharapkan untuk memasukkan para penderita stres sebagai salah satu target promosi kesehatannya. Kegiatan yang dapat disarankan untuk dilakukan adalah mengidentifikasi ada tidaknya kejadian stres di masyarakat, manajemen stres, penyuluhan tentang sindroma dispesia pada penderita stres dan penyuluhan tentang pola makan pada masyarakat.

3. Responden dan keluarga responden yang menjadi subjek penelitian

   Membantu mengingatkan responden mengenai pola makan yang teratur terutama mengenai rutinitas makan pagi dan jeda waktu antara makan.

Disamping itu, juga mengenai frekuensi makan, rutinitas makan siang, dan malam, serta mengkonsumsi makanan tambahan. Peneliti juga memberikan saran untuk lebih memperhatikan asupan gizi yang seimbang yang memenuhi standar pedoman umum gizi seimbang pada pola makannya sehari-hari.