

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk hubungan pola makan dan tingkat stres terhadap kekambuhan gastritis di wilayah kerja puskesmas Tarok kota Payakumbuh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ditemukan penderita gastritis yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 55,6 %
2. Terdapat penderita gastritis dengan pola makan yang kurang baik 20 %
3. Terdapat penderita gastritis dengan tingkat stres berat 26,7 % dan stres sangat berat 13,3 %
4. Terdapat hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis dimana lebih banyak terjadi pada penderita gastritis dengan pola makan yang kurang baik.
5. Terdapat hubungan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis dimana lebih banyak terjadi pada penderita gastritis dengan tingkat stres berat dan sangat berat.

#### **7.2 Saran**

Pelayanan kesehatan dan masyarakat :

1. Perlu melakukan penyuluhan pada penderita gastritis tentang hal-hal yang dapat memicu terjadinya kekambuhan gastritis.
2. Perlu melakukan penyuluhan pada penderita gastritis tentang bagaimana pola makan yang baik dan teratur agar tidak terjadi kekambuhan gastritis.
3. Perlu melakukan penyuluhan pada penderita gastritis mengenai tingkat stres dan perlu melakukan skrining serta pengelolaan stres pada penderita gastritis yang mengalami kekambuhan.
4. Perlu melakukan penyuluhan mengenai hubungan pola makan yang kurang baik dan tingkat stres berat maupun tingkat stres sangat berat dapat memicu terjadinya kekambuhan gastritis.