

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2017 maka dapat di simpulkan :

1. Proporsi karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang tahun 2017 yang terbanyak pada kelompok kasus adalah waktu makan yang tidak tepat sebesar 66,7%, jenis makanan yang dikonsumsi berisiko mengiritasi lambung sebesar 75,6%, dan stres 53,3%. pada kelompok kontrol waktu makan yang tidak tepat sebesar 53,3%, jenis makanan yang dikonsumsi berisiko mengiritasi lambung sebesar 60,0% dan stres 41,1%.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara ketepatan waktu makan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja puskesmas kuranji kota padang tahun 2017 dengan nilai OR 3,00.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis makan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja puskesmas kuranji kota padang tahun 2017 dengan nilai OR 3,86.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian gastritis di wilayah kerja puskesmas kuranji kota padang tahun 2017 dengan nilai OR 2,81.

1.2 Saran

1. Bagi Pihak Dinas Kesehatan dan Puskesmas Kuranji Kota Padang

Diharapkan kepada dinas kesehatan dan puskesmas kuranji untuk dapat berkoordinasi dalam mempromosikan kesehatan yang intensif tentang faktor yang terkait dengan gastritis perlu diberikan oleh petugas kesehatan secara berkesinambungan, agar masyarakat mau menerapkan pola hidup sehat, baik dalam bentuk penyuluhan

langsung atau melalui media lainnya seperti pamflet atau leaflet agar dapat dilakukan pencegahan dan mengurangi kasus gastritis

2. Bagi Penderita Gastritis

Diharapkan kepada penderita gastritis agar dapat memperhatikan waktu makan sebaiknya penderita gastritis makan sesuai dengan jadwal makan, khususnya pada waktu makan pagi dan mengurangi serta menghindari jenis makanan yang dapat menyebabkan asam lambung menjadi meningkat seperti makanan yang pedas, dan berbumbu tajam. Responden juga diharapkan agar bisa menghindari faktor yang dapat memicu terjadinya stres serta banyak melakukan kegiatan yang bisa memanejemen stres seperti olahraga dan kegiatan keagamaan.

