

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara stres akademik dan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas adalah 61,4%.
2. Jenis makanan yang mengiritasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas adalah 58,6%.
3. Frekuensi makan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas adalah 51,4%.
4. Jadwal makan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas adalah 51,4%.
5. Stres Akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas adalah 65,7%.
6. Variabel jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan, dan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

### 6.2 Saran

1. Saran bagi peneliti selanjutnya :

Disarankan untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dalam jangkauan yang lebih luas dan menambah atau meneliti dengan variabel-variabel lain atau faktor-faktor lain.

2. Saran bagi responden yang mengalami gastritis :

- a. Disarankan bagi responden dapat memperhatikan jenis makanan yang menyebabkan asam lambung menjadi meningkat seperti makanan yang pedas dan berbumbu tajam, memperhatikan frekuensi makan untuk menghindari kekosongan lambung dalam waktu yang lama dan jadwal makan sebaiknya bagi penderita gastritis makan sesuai dengan waktu yang telah di tetapkan khususnya pada makan pagi.
- b. Disarankan bagi responden dapat mengelola tingkat stres akademik yang terjadi sehingga dapat mengurangi gangguan kesehatan yang disebabkan oleh stres dan lakukan coping stres agar dapat meredakan stres, beberapa diantaranya seperti mendekati diri kepada Allah SWT, bercerita mengenai keluh kesah kepada orang terdekat, menonton film, mendengarkan musik, dan kegiatan lainnya yang dapat bermanfaat untuk meredakan stres akademik.

