

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam yang mengalami dispepsia cenderung memiliki pola makan yang buruk, memiliki tingkat stres yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami dispepsia. Selain itu, faktor karakteristik individu berupa usia 40 tahun ke atas, memiliki tingkat pendidikan terakhir dibawah SMA/Sederajat dan sosial ekonomi yang rendah yaitu berupa pendapatan dibawah UMR Kota Padang yaitu 2,8 juta lebih dominan pada kelompok kasus yaitu ibu rumah tangga yang mengalami dispepsia.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam tahun 2024.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam tahun 2024.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam tahun 2024.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam tahun 2024.

6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam tahun 2024.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam tahun 2024.
8. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam tahun 2024 yaitu tingkat stres.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya dari penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat terutama ibu rumah tangga untuk memprioritaskan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari, melakukan relaksasi yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi, dan membangun jaringan dukungan sosial, baik melalui keluarga, teman dan kelompok komunitas setempat sebagai tempat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional. Selain itu, juga harus memperhatikan pola makan yang sehat dan teratur, menjaga kualitas tidur yang baik, serta berupaya meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan yang dapat membantu dalam pencegahan dan pengelolaan masalah kesehatan terutama dispepsia. Para ibu juga disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika mengalami gejala dispepsia.

## 2. Bagi Puskesmas

Diharapkan puskesmas Dadok Tunggul Hitam dapat mengembangkan dan menyelenggarakan sesi edukasi dan pelatihan manajemen stres secara rutin yang dapat mencakup teknik relaksasi, meditasi, dan strategi koping yang baik untuk ibu rumah tangga yang mengalami dispepsia maupun tidak mengalami. Puskesmas juga disarankan untuk meningkatkan skrining rutin untuk dispepsia dan tingkat stres pada ibu rumah tangga serta melakukan program penyuluhan kesehatan terkait informasi dispepsia dan berkolaborasi dengan tokoh masyarakat, kader kesehatan dan organisasi lokal yang dapat membantu dalam menjangkau lebih banyak ibu rumah tangga dan meningkatkan partisipasi dalam program-program kesehatan.

## 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada ibu rumah tangga. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti jenis makanan yang dapat meningkatkan dispepsia pada ibu rumah tangga dan mengukur porsinya, selain itu juga bisa menambahkan variabel penyakit komorbid dan variabel lain yang memungkinkan. Peneliti juga dapat menggunakan metode tertentu yang dapat mengukur kondisi pada saat sebelum terjadinya dispepsia pada ibu rumah tangga.