

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penderita Sindroma dispepsia pada siswa SMAN 3 Padang lebih banyak mengalami keluhan sindroma dispepsia ringan.
2. Penderita sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang memiliki tingkat stres yang bervariasi, dimana didapatkan tingkat stres ringan dan sedang memiliki frekuensi yang sama dan diikuti oleh stres berat.
3. Terdapat pengaruh yang bermakna dari ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa dengan sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang.
4. Terdapat pengaruh yang bermakna dari ventilasi mandiri dalam mengurangi sindroma dispepsia di SMAN 3 Padang.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberi saran:

1. Masih diperlukannya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh ventilasi mandiri terhadap tingkat stres dengan lebih mendalami lagi faktor-faktor yang mempengaruhinya.
2. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel dengan latar belakang dan karakteristik yang bervariasi agar didapatkannya data yang beragam.
3. Untuk siswa diharapkan setelah diberikan pengetahuan dan pelatihan tentang mekanisme ventilasi mandiri, agar tetap bisa dilakukan dengan rutin sehingga dapat memantu untuk menurunkan tingkat stres yang dialami.
4. Dibutuhkan dukungan dari orang tua, guru dan masyarakat untuk saling mengingatkan dan mengaplikasikan ventilasi mandiri khususnya pada siswa yang rentan terhadap stres.

5. Untuk sekolah dan orangtua diharapkan dapat memberikan pengawasan dan tatalaksana lebih lanjut yaitu pengobatan terhadap siswa yang sudah mengalami stres berat hingga stres sangat berat.
6. Untuk instansi pendidikan diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap aspek psikologis siswa salah satunya dengan menyediakan wadah konseling yang lebih ramah pada siswa seperti ekstrakurikuler konseling yang mumpuni.

