

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden yang ada gejala dispepsia lebih banyak dibanding responden tidak ada gejala dispepsia.
2. Responden dengan jadwal makan teratur lebih banyak dibandingkan dengan tidak teratur.
3. Responden dengan mengkonsumsi jenis makanan yang tidak baik lebih banyak dibandingkan dengan baik.
4. Responden dengan jumlah makan tidak baik lebih banyak dibandingkan dengan baik.
5. Responden dengan keadaan normal lebih banyak dibandingkan dengan stres.
6. Tidak terdapat hubungan jumlah makan responden dengan gejala dispepsia.
7. Tidak terdapat hubungan jenis makanan responden dengan gejala dispepsia.
8. Tidak terdapat hubungan antara jadwal makan responden dengan gejala dispepsia.
9. Terdapat hubungan stres responden dengan gejala dispepsia.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disampaikan bahwa diharapkan responden dapat mengelola stres yang terjadi sehingga dapat mengurangi gangguan kesehatan yang disebabkan oleh stres, dan lakukan *coping*

stres agar dapat meredakan stres, beberapa diantaranya seperti mendekatkan diri kepada Allah SWT, bercerita mengenai keluhan kesah kepada orang terdekat, menonton film, mendengarkan musik, memasak dan kegiatan-kegiatan lainnya yang dapat bermanfaat untuk meredakan stres yang terjadi dan disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya dispepsia serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

