

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait Gambaran Kebiasaan Makan, Merokok Dan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas 12 SMAN 3 Kota Jambi Yang Mengalami Keluhan Gastritis Tahun 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 110 orang. Diperoleh Kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui sebanyak 66 siswa perempuan dan 44 siswa laki laki yang mengalami keluhan gastritis di kelas 12 SMAN 3 Kota Jambi tahun 2023.
2. Diketahui sebanyak 94 responden yang memiliki gambaran kebiasaan makan yang tidak baik di kelas 12 SMAN 3 Kota Jambi tahun 2023.
3. Diketahui sebanyak 47 responden yang merokok di kelas 12 SMAN 3 Kota Jambi tahun 2023.
4. Diketahui sebanyak 53 responden yang mengalami stres ringan di kelas 12 SMAN 3 Kota Jambi tahun 2023.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden atau siswa kelas 12 SMAN 3 kota jambi yang mengalami gastritis. Disarankan untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan sehari-harinya, penting untuk memperhatikan frekuensi makan, makan dengan teratur dan makan makanan yang tidak mengiritasi, hindari kebiasaan merokok, hindari stres yang berlebihan dan atur pola hidup yang sehat.
2. Bagi Dinas Kesehatan Kota Jambi diharapkan untuk memberikan edukasi atau pelayanan kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit gastritis.
3. Bagi institusi Pendidikan yaitu SMAN 3 kota jambi agar dapat memfalisitasi ruang untuk dijadikan sebagai sarana kesehatan yang berfungsi untuk menampung dan menerima bimbingan dibidang kesehatan dan diadakan edukasi terhadap siswa agar memperhatikan kesehatan terutama yang mengalami keluhan gastritis agar dapat dicegah serta sekolah mengarahkan dan memberikan

informasi, literasi dan referensi agar siswa menjalani hidup yang sehat. Lebih memperhatikan siswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi.

4. Bagi peneliti sendiri agar selanjutnya dapat memperluas teori dan konsep tentang gastritis, serta ikut serta dalam upaya dalam mencegah keluhan gastritis.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan faktor faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis di kelompok masyarakat tertentu, umur yang lebih spesifik, variabel lain yang bisa menyebabkan keluhan gastritis.