

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gejala dispepsia fungsional pada remaja di SMA 8 Negeri Kota Jambi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi yang mengalami gejala dispepsia fungsional adalah sebesar 64,8%.
2. Distribusi frekuensi faktor-faktor risiko berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas siswa jarang memiliki jam makan tidak teratur (50,3%); mayoritas siswa memiliki kebiasaan sering tidak sarapan (51,5%); mayoritas siswa memiliki frekuensi sering mengonsumsi makanan berlemak (55,8%); mayoritas siswa memiliki frekuensi sering mengonsumsi makanan pedas (57,6%); mayoritas siswa memiliki frekuensi jarang minum kopi (63,6%); mayoritas siswa menderita stres tingkat sedang (74,5%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara jam makan tidak teratur dengan gejala dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tidak sarapan dengan gejala dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan berlemak dengan gejala dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan pedas dengan gejala dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dengan gejala dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gejala dispepsia fungsional pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Instansi dan Siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi

1. Sekolah SMA Negeri 8 Kota Jambi disarankan untuk memanfaatkan program bawa bekal sehat ke sekolah, dengan membawa bekal ke sekolah akan mendorong kebiasaan makan teratur pada siswa jika jam makannya konsisten dan tetapkan waktu khusus untuk makan bersama bekal pada jam istirahat. Lalu berikan penghargaan kepada siswa atau kelas yang paling konsisten dalam membawa bekal sehat. Hal tersebut dapat menjaga kesehatan pencernaan dan mencegah timbulnya atau kambuhnya gejala dispepsia
2. Sekolah SMA Negeri 8 Kota Jambi disarankan untuk mengintegrasikan kegiatan promosi kesehatan, seperti lomba menu sehat antar kelas atau sesi memasak sehat bersama, agar kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga pola makan yang baik supaya terhindar dari timbulnya atau kambuhnya gejala dispepsia
3. Siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi disarankan untuk dapat bekerja sama dengan tim kesehatan sekolah atau UKS untuk memastikan kualitas dan keamanan makanan yang ada di kantin sekolah serta mengedukasi siswa tentang pola makan sehat guna mencegah risiko gejala dispepsia

5.2.2 Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Program Studi Kesehatan Masyarakat disarankan untuk senantiasa mengedukasi mahasiswa melalui kuliah umum untuk membiasakan kebiasaan makan yang baik seperti jam makan yang teratur, sarapan pagi dan menghindari jenis makanan dan minuman yang bersifat mengiritasi lambung.

5.2.3 Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk menyusun rekomendasi praktis bagi sekolah berdasarkan temuan penelitian, misalnya penyediaan menu makanan yang mendukung kesehatan pencernaan atau pengaturan jam makan yang sesuai dengan jadwal belajar siswa. Peneliti juga disarankan untuk menjaga pola makan supaya terhindar dari timbulnya atau kambuhnya gejala dispepsia.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti menyarankan penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain penelitian *case control* untuk melihat hubungan kausalitas berdasarkan waktu antara variabel independen dan variabel dependen
2. Peneliti menyarankan untuk meneliti faktor risiko lain yang belum diteliti pada penelitian ini seperti merokok, konsumsi obat anti inflamasi non steroid dan obesitas untuk melihat bagaimana pengaruhnya terhadap gejala dispepsia