BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran karakteristik pasien dispepsia di Puskesmas Cimalaka, Sumedang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Faktor demografi pasien dispepsia di Puskesmas Cimalaka menunjukkan bahwa sebagian besar pasien adalah perempuan, berusia dewasa awal (19-44 tahun).
2. Status gizi pasien dispepsia di Puskesmas Cimalaka sebagian besar berada dalam kategori normal.
3. Pola makan pasien dispepsia di Puskesmas Cimalaka menunjukkan bahwa seluruh pasien memiliki pola makan yang tidak teratur, dan sebagian besar mengonsumsi makanan serta minuman yang bersifat iritatif.
4. Faktor psikologis (stres) pada pasien dispepsia di Puskesmas Cimalaka menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami stres ringan.
5. Pemakaian Obat Antiinflamasi Nonsteroid (OAINS) pada pasien dispepsia di Puskesmas Cimalaka menunjukkan bahwa sebagian besar pasien tidak mengonsumsi OAINS.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pasien:

Diperlukan program penyuluhan intensif untuk meningkatkan kesadaran pasien tentang gejala, pengelolaan, dan faktor-faktor yang memengaruhi dispepsia, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan iritatif, serta pentingnya menjaga gaya hidup sehat. Program edukasi ini dapat dilakukan melalui seminar atau kelas kesehatan yang rutin diadakan oleh

puskesmas. Selain itu, pasien diharapkan lebih aktif dalam perawatan kesehatan, termasuk mengidentifikasi gejala lebih awal dan berkonsultasi secara tepat waktu dengan tenaga kesehatan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan:

Tenaga kesehatan perlu dilatih secara berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan dalam mendiagnosis dan menangani dispepsia secara efektif. Pengetahuan tentang penyebab dispepsia, termasuk faktor psikologis dan pola makan yang tidak sehat, harus diperbarui agar penanganan dapat lebih tepat sasaran. Selain itu, pelatihan dalam memberikan edukasi kepada pasien tentang pentingnya menghindari konsumsi makanan dan minuman iritatif, serta pola makan sehat, sangat diperlukan. Tenaga kesehatan juga harus memberikan informasi terkait penggunaan obat yang bijak, terutama terkait dengan penggunaan OAINS, untuk mengurangi potensi kerusakan lambung.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperdalam penelitian mengenai pola prevalensi dan faktor risiko dispepsia di berbagai kelompok populasi. Selain itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi yang berbeda, baik obat-obatan maupun pendekatan psikologis seperti manajemen stres, perlu dilakukan untuk menemukan metode yang paling efektif dalam menangani dispepsia. Penelitian juga harus fokus pada pengembangan strategi pengelolaan yang lebih terintegrasi, mencakup pendekatan multidisipliner untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dispepsia.

4. Bagi Puskesmas

Puskesmas sebaiknya menyelenggarakan program edukasi kesehatan secara rutin mengenai pola makan sehat, serta dampak makanan dan minuman iritatif terhadap kesehatan pencernaan. Program ini dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan, pembagian brosur informasi, atau penyelenggaraan kelas kesehatan yang melibatkan masyarakat. Selain itu, puskesmas perlu berkolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk memantau dan memberikan penyuluhan terkait pengelolaan stres, yang merupakan faktor penting yang dapat memperburuk gejala dispepsia. Edukasi juga harus mencakup informasi yang jelas mengenai penggunaan obat OAINS secara bijak, serta langkah-langkah pencegahan agar tidak menimbulkan efek samping, seperti gastropati.

5. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat perlu diberi pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya pola makan yang sehat, termasuk menghindari makanan dan minuman yang dapat mengiritasi lambung, seperti makanan pedas, berlemak, atau minuman berkafein. Edukasi mengenai pengelolaan stres juga harus dilakukan agar masyarakat dapat lebih bijak dalam menghadapi tekanan hidup tanpa mengorbankan kesehatan pencernaan mereka. Program-program ini bisa dilaksanakan oleh puskesmas melalui kegiatan seperti seminar, penyuluhan, atau kegiatan komunitas yang melibatkan masyarakat langsung untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan pencernaan dan gaya hidup sehat.