

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengahnya mayoritas responden mempunyai pola makan buruk sejumlah 40 responden dengan persentase (54,1%) dan kurang dari setengahnya mayoritas responden mengalami pola makan baik sejumlah 34 responden dengan persentase (45,9%). Pola makan buruk disebabkan oleh tidak teraturnya kebiasaan makan. Gastritis banyak terjadi pada usia remaja dikarenakan pada usia remaja terdapat adanya perubahan perilaku pada remaja, perubahan perilaku ini dapat menimbulkan perubahan pada pola makan. Gastritis lebih banyak diderita oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki dipengaruhi oleh adanya aktivitas dan adanya perbedaan komposisi tubuh.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Siswa atau Siswi**

Diharapkan dengan hasil penelitian ini bisa menjadi informasi untuk siswa atau siswi SMA Negeri Tanjungsari lebih memperhatikan pola makan pada penderita yang memiliki riwayat gastritis.

##### **5.2.2 Bagi Instansi**

Diharapkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini sekolah dapat memberikan pendidikan kesehatan terkait pola makan yang baik kepada siswa atau siswi penderita gastritis maupun yang tidak menderita untuk tetap menjaga kesehatannya.

##### **5.2.2 Bagi Pengembang dan Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dari penelitian ini dapat dikembangkan kembali oleh peneliti selanjutnya yang berkaitan mengenai pola makan pada remaja penderita gastritis, sehingga penelitian ini dapat di tindak lanjuti lebih baik. Pada penelitian ini hanya

mendesripsikan dasarnya saja, dengan adanya penelitian ini peneliti selanjutnya dapat lebih dalam memperkuat dan mengembangkan penelitian pola makan pada penderita gastritis ini. Jumlah partisipan pada penelitian ini masih kurang untuk menggambarkan pola makan pada remaja penderita gastritis diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah partisipan untuk lebih memperdalam untuk menjelaskan pola makan remaja penderita gastritis.