**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 KESIMPULAN**

Berdasarakan hasil penelitian tentang gaya hidup mahasiswa terhadap penyakit gastritis yang tinggal kos di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sdr. R

Gaya hidup pada Sdr. R yang dapat menimbulkan penyakit gastritis yaitu dari pola makannya yang tidak rutin 3 kali sehari, tidak pernah sarapan, selalu setiap hari membeli makan ketimbang memasak sendiri, makanan pedas yang dimana setiap hari harus pedas, stress yang diakibatkan tugas dari kampus, dan jarang olahraga.

1. Sdr. S

Gaya hidup pada Sdr. S yang dapat menimbulkan peyakit gastritis yaitu dari kebiasaan merokok yang setiap hari merokok, setiap hari juga mengkonsumsi kopi, tidak rutin makan 3 kali sehari, jarang sarapan dan stress juga yang diakibatkan tugas dari kampus.

Dikhawatirkan gaya hidup tersebut dapat memicu terjadinya penyakit gastritis apalagi kebiasaan tersebut dilakukan terus-menerus dan kalau dibiarkan dapat berakibat fatal.

**5.2 SARAN**

Mengingat bahwa gaya hidup mahasiswa yang tinggal kos ini dapat memicu timbulnya penyakit gastritis, maka disarankan kepada :

1. **Bagi Subyek penelitian**

Diharapkan Sdr. R dalam gaya hidupnya terutama pola makanya diubah lebih teratur, lebih menyempatkan waktu untuk sarapan, mengurangi makan pedasnya, lebih bisa dalam mengatasi stress yang dialami, lalu juga diharapkan untuk olahraga walaupun ringan. Untuk Sdr. S diharapkan lebih bisa mengurangi rokok dan konsumsi kopinya, dalam pola makan juga harus lebih diperhatikan, lebih mengatur untuk lebih teratur, meluangkan waktu untuk sarapan dan juga diharapkan lebih bisa mengatasi stress yang dialaminya.

1. **Bagi Mahasiswa/Masyarakat**

Agar mahasiswa yang tinggal kos ataupun masyarakat luas lebih mengatur pola makan, istirahat, olahraga yang teratur, mengingat bahwa jika hal tersebut dianggap sepele akan menimbulkan berbagi masalah kesehatan terutama gastritis ini dikemudian hari

1. **Institusi Pendidikan**

Penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan dan dapat dijadikan data dasar agar dalam mengembangkan penelitian anak didik keperawatan selanjutnya, sehingga semakin banyak penelitian terkait pengetahuan, dan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa maupun usia lainnya.

1. **Profesi Keperawatan**

Penelitian ini dapat memberikan acuan bagi tenaga kesehatan agar dapat merencanakan asuhan keperawatan yang tepat dalam pemberian pelayanan kesehatan bagi masyarakat.

1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai gaya hidup yang dapat berdampak terhadap penyakit gastritis dengan subyek penelitian lebih banyak atau dengan metode yang berbeda.