

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Subjek I memiliki pola makan yang buruk yaitu jumlah kalori yang dikonsumsi kurang dari kebutuhan tubuh (70,63%AKG), frekwensi yang tidak sesuai dengan jadwal yaitu 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan, dan jenis makanan yang merangsang lambung.
2. Subjek II memiliki pola makan yang buruk yaitu jumlah kalori yang kurang dari kebutuhan tubuh (75,18%AKG), frekwensi yang tidak sesuai dengan jadwal yaitu 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan, dan jenis makanan yang merangsang lambung.
3. Tingkat stres pada subjek I dan subjek II kedua-duanya termasuk dalam kategori cukup rentan terhadap stress. Hal ini berdasarkan skor Skala Miller yaitu 26 pada subjek I dan 32 subjek II.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan antara lain adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden dan siswa SMA Negeri 1 Turen

Sebaiknya pola makan diperbaiki yaitu dengan frekwensi yang dimakan ditingkatkan menjadi 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan, jumlah kalori yang dikonsumsi ditingkatkan, dan hindari makanan yang merangsang lambung.

Pada tingkat stress seharusnya responden dapat memanajemen stress dengan baik dengan cara berbagi pendapat antar teman mengenai masalah yang tengah dihadapi untuk mengurangi peningkatan produksi asam lambung yang disebabkan karena stress.

2. Bagi SMA Negeri 1 Turen

Diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan lembaga kesehatan mengenai penyuluhan tentang makanan yang boleh dikonsumsi siswi terutama dengan penyakit gastritis. dan penyuluhan tentang *hand hygiene* sebelum makan untuk mencegah penyebaran infeksi bakteri yang dapat menimbulkan gastritis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kuesioner pola makan, tingkat stress dan gastritis.