

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Subjek 1 memiliki pola makan yang buruk, seperti makan dalam jumlah yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (jumlah ideal = 1682 kkal), dan frekuensi makan yang tidak sesuai dengan jadwal yaitu makan kurang dari 2 kali sehari, frekuensi makan yang seharusnya diterapkan yaitu 3 kali makan utama dengan berdasarkan urutan waktu (sarapan, makan siang, makan malam) dan diikuti 2 kali makan selingan di pagi dan sore hari. Gastritis subjek 1 timbul dikarenakan stress yang dialami terkait dengan tugas tugas sekolah.
- 5.1.2 Subjek 2 memiliki pola makan yang buruk, seperti makan dalam jumlah yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh (jumlah ideal = 1725 kkal), frekuensi makan yang tidak sesuai dengan jadwal yaitu makan kurang dari 3kali sehari, frekuensi makan yang seharusnya diterapkan yaitu 3 kali makan utama dengan berdasarkan urutan waktu (sarapan, makan siang, makan malam) dan diikuti 2 kali makan selingan di pagi dan sore hari, subjek 2 menyukai jenis minuman bersoda dan kopi. Gastritis subjek 2 timbul dikarenakan sering terlambat makan.
- 5.1.3 Perpanjangan waktu di sekolah menjadikan subjek 1 dan subjek 2 mengalami pola makan yang buruk.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu dipertimbangkan

5.2.1 Bagi responden dan siswa SMA Islam Malang

Sebaiknya para siswa lebih memperhatikan tentang pola makan agar tidak terjangkit maupun tertular berbagai penyakit, seperti gastritis maupun penyakit lainnya. Pola makan yang baik yaitu makan 3 kali sehari, dan diikuti makan selingan kecil di waktu pagi dan sore hari. Dengan adanya penambahan waktu disekolah, alangkah baiknya untuk sarapan sebelum berangkat sekolah dan juga membawa bekal sehat dari rumah.

5.2.2 Bagi SMA Islam Malang

Diharapkan untuk kantin sekolah lebih banyak menyediakan makanan sehat yang beragam dan variasi, seperti nasi dengan sayuran dan lauk pauk. Dan juga diharapkan adanya penerapan tentang *hand hygiene* atau cuci tangan yang baik dan benar untuk meminimalkan terjadinya penularan bakteri.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menyertakan penyebab lain terkait dengan pola makan yang buruk pada siswa yang mengalami gastritis agar hasil penelitian dapat dikaji secara lebih mendalam.

