

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku remaja terhadap pola makan dengan gastritis di SMAN 1 Bululawang Tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui dari 3 responden terdapat 3 responden yang mengetahui bagaimana pola makan yang baik.
2. Diketahui dari 3 responden terdapat 1 responden yang pola makannya baik dan 2 responden yang pola makannya kurang baik.
3. Diketahui dari 3 responden terdapat 1 responden yang menderita gastritis akut dan 2 responden yang menderita gastritis kronis.
4. Responden I merupakan subjek yang paling buruk dan tidak patuh diantara subjek II dan subjek III dikarenakan subjek I mengalami kambuh gastritis sebanyak 3 kali selama sebulan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka ada beberapa saran yang penulis sampaikan, saran tersebut ialah ;

1. Bagi Institusi (SMAN 1 Bululawang)

Diharapkan terdapat UKS yang dapat memberikan informasi atau saran kepada pasien tentang pola makan yang baik dan benar agar dapat menjaga pola makannya dengan baik untuk mengurangi risiko terjadinya gastritis.

## 2. Bagi responden

### i. Subjek I

Diharapkan dapat mengubah kebiasaan pola makan yang kurang baik dan meningkatkan pola makan yang baik dan sehat dengan makan tepat waktu, mengurangi makanan pedas, mengurangi makanan asam, dan mengurangi makan gorengan agar dapat mencegah kambuhnya gastritis.

### ii. Subjek II

Diharapkan dapat mengubah kebiasaan pola makan yang kurang baik dan meningkatkan pola makan yang baik dan sehat dengan dapat manajemen stress dengan baik dan mengurangi makan gorengan agar dapat mencegah kambuhnya gastritis

### iii. Subjek III

. Diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap pola makan dan mempertahankan pola makan yang baik dan bisa meningkatkan pola makan dengan mengurangi makanan pedas agar dapat mencegah kambuhnya gastritis.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya.

Diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang pengetahuan, sikap dan perilaku remaja terhadap pola makan dengan kejadian gastritis dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang.