

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Rata-rata usia responden adalah 33,44 tahun dengan median 33 tahun. Usia termuda 20 tahun dan usia tertua 44 tahun dengan angka simpangan baku sebesar 7,34
2. Sebagian besar faktor aktivitas fisik adalah buruk yaitu sebanyak 25 orang (61,0%), dan yang baik sebesar 16 orang (39,0%).
3. Sebagian besar faktor psikologis adalah tidak sehat yaitu sebanyak 22 orang (53,7%), dan yang psikologi sehat sebesar 19 orang (46,3%).
4. Sebagian besar faktor sosial budaya adalah kurang yaitu sebanyak 34 orang (82,9%), dan yang baik sebesar 7 orang (17,1%).
5. Sebagian besar faktor pengetahuan adalah cukup yaitu sebanyak 19 orang (46,3%), dan yang kurang sebesar 7 orang (17,1%)
6. Sebagian besar pola makannya dalam kategori tidak baik yaitu 21 orang (51,2%) dan yang baik sebanyak 20 orang (48,8%).

#### **B. Saran**

1. Masyarakat  
Masyarakat perlu memperhatikan pola makan dengan baik karena dengan pola makan yang salah maka akan ada penyakit gastritis yang setiap saat dapat menyerang siapa saja, oleh karena itu masyarakat harus mampu menerapkan pola makan baik dari segi frekuensi maupun kualitas makanan yang tidak menyebabkan gastritis.
2. Layanan keperawatan  
Layanan keperawatan hendaknya dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan agar dapat terhindar dari penyakit gastritis.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit gastritis.

