BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gaya hidup pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta sebagian besar dalam kategori cukup baik.
2. Gejala Gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta sebagian besar dalam kategori sedang.
3. Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Sahid Surakarta.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta

   Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, khusunya mahasiswa Tingkat akhir diharapkan menjaga gaya hidup yang baik seperti menjaga pola makan, kontrol konsumsi kopi, hindari kosnumsi alkohol, hindari merokok, melakukan olahraga rutin, dan kontrol kecemasan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini mungkin belum sempurna karena adanya keterbatasan penelitian dan memungkinkan terjadinya bias pada metode pengambilan sampel, sehingga peneliti selanjutnya dapat meminimalkan adanya kemungkinan bias dalam penelitian. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait risiko dengan melakukan intervensi yang diharapkan dapat membantu mahasiswa memperbaiki gaya hidup dan membantu menghindari kejadian gastritis.

3. Bagi Masyarakat

   Masyarakat disarankan menjaga pola makan, kontrol konsumsi kopi, hindari kosnumsi alkohol,dan hindari merokok, guna menjaga kesehatan khususnya kesehatan pada sistem pencernaan. Selain itu, masyarakat diharapkan menjaga pola hidup sehat dengan olahraga teratur untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA