

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gaya hidup remaja di Desa Jimbar, Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri berada dalam kategori cukup yaitu sebanyak 95 responden (66,9%)
2. Kejadian gastritis pada remaja di Desa Jimbar, Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 78 responden (54,9%)
3. Ditandai dengan nilai penduduk signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dari uji *Gamma* didapatkan hasil 0,795 berarti termasuk kategori kuat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis pada remaja di Desa Jimbar, Kecamatan Pracimantoro, Kabupaten Wonogiri.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut.

1. Bagi Remaja
 - a. Diharapkan remaja dapat meningkatkan penerapan gaya hidup sehat dengan menjaga pola makan yang teratur, mengurangi konsumsi makanan pedas,

asam, dan minuman berkafein berlebihan sebagai bentuk upaya untuk mencegah terjadinya gastritis.

- b. Diharapkan remaja dapat mengelola stres dengan baik, menjaga kualitas istirahat yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin guna menjaga kesehatan pencernaan dan menurunkan risiko terjadinya gastritis yang lebih berat.

2. Bagi Masyarakat

- a. Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah gastritis, terutama dengan membiasakan pola makan yang teratur dan bergizi seimbang.
- b. Diharapkan masyarakat dapat memberikan dukungan kepada remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta menciptakan lingkungan yang mendukung upaya pencegahan gastritis.

3. Bagi Puskesmas

- a. Diharapkan Puskesmas dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan gastritis pada remaja melalui penyuluhan, konseling kesehatan, dan media edukasi yang mudah dipahami.
- b. Diharapkan Puskesmas dapat melakukan deteksi dini dan pemantauan kesehatan remaja yang memiliki riwayat gastritis sehingga dapat mencegah terjadinya kekambuhan maupun peningkatan keparahan penyakit.

4. Bagi Pemerintah Desa

- a. Diharapkan Pemerintah Desa dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan kader kesehatan dalam menyelenggarakan kegiatan edukasi mengenai gaya hidup sehat dan pencegahan gastritis bagi remaja.
- b. Diharapkan Pemerintah Desa dapat mendukung program pembinaan remaja yang mendorong penerapan pola hidup sehat melalui kegiatan olahraga, penyuluhan kesehatan, dan kegiatan positif lainnya.

5. Bagi Institusi Pendidikan/Universitas

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan gaya hidup dengan kejadian gastritis pada remaja.
- b. Diharapkan institusi pendidikan dapat mendorong pelaksanaan kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat yang berfokus pada upaya pencegahan gastritis melalui perbaikan gaya hidup sehat.

6. Bagi Peneliti

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang ada di Desa Jimbar khususnya pada remaja yang terkena gastritis
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk referensi dalam penyusunan penelitian apabila peneliti melakukan penelitian lagi

7. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada remaja, seperti tingkat stres, pola tidur, konsumsi makanan tertentu, aktivitas fisik dan faktor lingkungan.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, cakupan sampel lebih luas, serta mengembangkan intervensi kesehatan yang bertujuan memperbaiki gaya hidup remaja sehingga dapat menurunkan kejadian gastritis.

