

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Karakteristik responden meliputi rerata umur responden adalah 52,21 tahun, jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 56%, pendidikan responden sebagian besar SMP sebanyak 38%, pekerjaan responden paling banyak tidak bekerja sebanyak 56%, pendapatan responden sebagian besar kurang dari Rp. 1.000.000 sebanyak 50% dan agama responden paling banyak islam sebanyak 83%.
2. Pola makan responden paling banyak adalah teratur sebanyak 71%.
3. Kejadian dispepsia sebagian besar adalah tidak terjadi sebanyak 60%.
4. Ada hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia di puskesmas Jatinom Klaten dengan nilai p value = 0,000.

B. Saran

1. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan responden dapat

- a. Mengubah dan menjaga frekuensi makan besar minimal 3 kali/hari, makan cemilan 2 kali/hari dengan membuat jadwal makan dan selalu menjaga ketersediaan makanan ketika waktu makan tiba atau dengan selalu membawa makanan cemilan.
- b. Memperhatikan waktu makan teratur (tepat) serta jenis makanan yang adekuat dan bervariasi, yaitu terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak setiap kali makan.
- c. Hindari konsumsi makanan pedas, asam, minuman bersoda atau beralkohol terlalu sering.
- d. Mengenali faktor pencetus terjadinya sindrom dispepsia sehingga dapat melakukan langkah-langkah promotive dan preventive untuk mencegah terjadinya dispepsia.

2. Bagi Puskesmas

Mengadakan program penyuluhan kesehatan bagi masyarakat terkait dispepsia, faktor pencetus dispepsia dan pencegahan terhadap dispepsia sehingga dapat menjadi referensi untuk pendidikan kesehatan.

3. Bagi Perawat

Perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat tentang pola makan yang baik dan melakukan pemeriksaan tentang dispepsia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat lebih jauh faktor risiko dispepsia. Disarankan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko dispepsia atau gangguan lambung dengan menggunakan data yang lebih objektif (misalnya hasil endoskopi, data pemeriksaan klinis, dan lain-lain).