

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengumpulan data, analisa dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata rata usia responden dalam penelitian yang dilakukan di Posyandu remaja adalah (67,8%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan berjumlah (68,9%), tingkat pendidikan sebagian besar responden kuliah berjumlah (35,6%).
2. Tingkat stres pada remaja sebagian mengami tingkat stres sedang berjumlah (62,2%) dan remaja yang mengalami tingkat ringan berjumlah (36,7%).
3. Kekambuhan gastritis pada remaja sebagian besar remaja mengalami kekambuhan sedang (31,1%).

B. Saran

Berdarkan kesimpulan di atas adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi penderita gastritis
Diharapkan dapat belajar mengelola stres dengan cara positif , seperti berolahraga, bercerita dengan orang terdekat, atau melakukan kegiatan yang menyenangkan. Juga disarankan menjaga pola makan yang sehat agar tidak memicu kekambuhan gastritis.
2. Bagi Masyarakat
Penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang pentingnya menjaga Kesehatan menial Upaya untuk mencegah kekambuhan gastritis. Masyarakat juga dapat lebih memahami hubungan antara stress dan Kesehatan pencernaan.
3. Bagi Keluarga
Keluarga bisa menjadi support system bagi remaja dalam melalui proses pertumbuhan saat ini
4. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat di gunakan oleh tenaga Kesehatan sebagai bahan edukasi dan intervensi untuk mengurangi stress pada pasien yang memiliki Riwayat gastritis. Tenaga Kesehatan juga dapat menggunakan informasi ini untuk mengembangkan program pencegahan kekambuhan gastritis

5. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan agar melakukan penelitian lanjutan dengan jangkauan wilayah dan jumlah responden yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup.