

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat ditarik yaitu :

1. Pola makan mahasiswa UINSU sebagian besar adalah pola makan yang buruk yaitu sebanyak 61 responden (55,5%). Pola makan yang buruk yaitu kebiasaan makan yang berantakan, makan < 3 kali sehari dan sering makan makanan atau minuman pemicu Gastritis, misalnya makanan pedas dan asam, minuman beralkohol atau kopi
2. Sebagian besar mahasiswa UINSU berusia > 20 tahun, yaitu 82 responden (74,5%).
3. Mayoritas mahasiswa UINSU adalah perempuan yaitu. 86 responden (78,2%).
4. Angka kejadian Gastritis di kalangan mahasiswa UINSU sebanyak 57 responden (51,8%).
5. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian Gastritis pada mahasiswa UINSU dengan p value = $0,024 < \alpha 0,05$. Nilai keeratan antara variabel yaitu 0,228 yang dikelompokkan pada tingkat rendah (0,20-0,399).
6. Tidak ada hubungan antara usia dengan kejadian Gastritis terhadap mahasiswa UINSU dengan p-value = $1,000 > \alpha 0,05$. Nilai keeratan antara variabel yaitu 0,020 yang dikelompokkan pada tingkat sangat rendah (0,00-0,199).

7. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian Gastritis pada mahasiswa UINSU dengan $p \text{ value} = 0,001 < \alpha 0,05$. Nilai keeratan antara variabel yaitu 0,311 yang dikelompokkan pada tingkat rendah (0,20-0,399)

5.2. Saran

Saran yang bisa penulis berikan terkait dengan hasil penelitian Gastritis pada mahasiswa UINSU yaitu :

1. Bagi UINSU

Dengan adanya hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan pustaka untuk dijadikan bahan referensi pada penelitian selanjutnya tentang Gastritis.

2. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini pola makan mempengaruhi adanya atau munculnya Gastritis, sehingga diharapkan pola makan mahasiswa diperhatikan dengan lebih tepat lagi. Pola makan yang baik di dalam dan di luar kampus diharapkan bisa menekan kejadian Gastritis. Pola makan yang baik dan tepat yaitu makan 3 kali sehari, selalu sarapan pagi, makan secukupnya sesuai kebutuhan tubuh, tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang mengiritasi lambung, mis. makanan cepat saji, makanan pedas, asam. dan alkohol atau kopi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan agar kedepannya, peneliti selanjutnya bisa membantu menggali lebih dalam mengenai Gastritis sehingga memperdalam pemahaman tentang pola makan dan Gastritis. Peneliti yang akan datang juga bisa

menambah pemicu terjadinya Gastritis dengan menggunakan hasil penelitian ini pada topik sama dengan struktur yang berbeda.

