

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA IT Raflesia Depok, terdapat beberapa kesimpulan antara lain:

- a. Mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu 83 responden (64,3%) dengan kategori usia paling banyak yaitu 16 tahun sebanyak 71 orang (55%). Status gizi siswa SMA IT Raflesia Depok mayoritas berada pada status gizi baik yaitu sebanyak 88 orang atau 68,2%.
- b. Sebanyak 66 responden (51,2%) yang diteliti tidak memiliki gejala dispepsia serta sebanyak 71 orang (55%) jarang mengkonsumsi makanan dan minuman iritatif.
- c. Mayoritas siswa di SMA IT Raflesia Depok biasa sarapan pagi yaitu sebanyak 93 orang (72,1%) dan sebanyak 36 orang (27,9%) tidak biasa sarapan pagi.
- d. Mayoritas responden yang diteliti mengalami stres sedang yaitu 95 orang (73,6%) dan sebanyak 34 orang (26,4%) memiliki tingkat stres ringan.
- e. Faktor yang memiliki hubungan pada kejadian sindrom dispepsia di siswa/I SMA IT Raflesia Depok ialah tingkat stres dengan hasil uji statistik *p-value* 0,041 (*p – value* < 0,05).
- f. Konsumsi makanan dan minuman iritatif serta kebiasaan sarapan pagi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian sindrom dispepsia di siswa/I SMA IT Raflesia Depok dengan hasil uji statistik *p-value* berturut-turut yaitu 0,770 dan 0,451 (*p-value* > 0,05)

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan para siswa/I SMA IT Raflesia Depok dapat lebih peduli terhadap kondisi tubuh terutama kesehatan lambung dengan mengupayakan untuk menjaga pola makan dan pengelolaan stres sehingga dapat mengurangi resiko dispepsia. Selain itu, siswa/I SMA IT Raflesia juga diharapkan dapat mengenali tanda, faktor dan gejala dispepsia sehingga dapat mencegah dan mengurangi dampak buruk yang dapat terjadi.

### V.2.2 Bagi Masyarakat/Institusi

Diharapkan instrumen *The Napean Dyspepsia Index* (NDI) dapat diperkenalkan untuk mengukur gejala dispepsia secara mandiri. Selain itu, diharapkan sekolah juga dapat memberikan edukasi dan konseling rutin terkait faktor resiko serta tanda dan gejala dispepsia pada siswa untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas kesehatan siswa.

### V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya dan dapat dilakukan penelitian terkait hubungan antara variabel-variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi kejadian sindrom dipepsia seperti jenis kelamin, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Selain itu, diharapkan juga penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi atau program khusus yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stres di kalangan siswa dan melihat dampaknya terhadap kejadian sindrom dispepsia. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian terkait edukasi pengukuran gejala dispepsia secara mandiri menggunakan kuesioner *The Napean Dyspepsia Index* (NDI).