

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa/i di SMA Negeri 1 Depok, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa responden didominasi oleh remaja berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 78 orang (54,5%) serta responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 78 orang (54,5%).
- b. Sejumlah 72 orang (50,3%) mengalami gejala gastritis rutin.
- c. Status gizi responden didominasi oleh kategori status gizi normal (62,2%).
- d. Sebanyak 74 orang (51,7%) memiliki frekuensi konsumsi kafein dengan kategori sering.
- e. Mayoritas responden mengalami stres tidak ringan (76,2%).
- f. Sebagian besar responden memiliki durasi tidur pendek (81,1%).
- g. Terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan gejala gastritis pada siswa/i SMA Negeri 1 Depok ($p = 0,007$).
- h. Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi kafein dengan gejala gastritis pada siswa/i SMA Negeri 1 Depok ($p = 0,000$).
- i. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gejala gastritis pada siswa/i SMA Negeri 1 Depok ($p = 0,000$).
- j. Terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dengan gejala gastritis pada siswa/i SMA Negeri 1 Depok ($p = 0,017$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk memantau berat badan dan tinggi badan secara berkala serta menerapkan pola hidup sehat guna mempertahankan status gizi normal. Responden juga disarankan untuk membatasi konsumsi makanan dan minuman berkafein, mengelola stres dengan baik, serta memenuhi kebutuhan tidur yang cukup guna mengurangi risiko timbulnya gejala gastritis.

V.2.2 Bagi Institusi Sekolah

Pihak sekolah sebaiknya dapat meningkatkan edukasi kepada siswa/i terkait kesehatan, khususnya pentingnya pemeriksaan dan pemantauan status gizi secara berkala, pembatasan konsumsi makanan dan minuman berkafein, manajemen stres yang baik, serta pemenuhan durasi tidur yang cukup sebagai upaya preventif terhadap timbulnya gejala gastritis. Kampanye edukasi gizi sebaya, integrasi *sleep hygiene* dalam program sekolah, atau memberikan konseling kepada siswa/i dapat dilakukan dengan melibatkan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan guru bimbingan konseling. Pihak sekolah juga dapat melakukan kerja sama dengan tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan setempat dalam pelaksanaan penyuluhan atau promosi kesehatan bagi siswa/i.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan mampu menambah bukti ilmiah terkait hubungan status gizi dengan gejala gastritis, khususnya pada remaja SMA. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengembangan penelitian terkait faktor-faktor yang berkaitan dengan gejala gastritis pada remaja, khususnya status gizi, konsumsi kafein, tingkat stres, dan durasi tidur. Penelitian mendatang disarankan menggunakan desain studi dengan tingkat evidensi lebih tinggi, seperti studi kohort atau longitudinal sehingga hubungan antara faktor risiko dan munculnya gejala gastritis dapat diamati secara lebih akurat dan komprehensif.