

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan kepada 261 responden mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia dan hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Gambaran karakteristik usia remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020 rata-rata adalah 16,13 tahun, dengan usia terendah 15 tahun dan usia tertinggi 17 tahun. Sedangkan gambaran karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 187 orang (71,6%) dan diikuti laki-laki sebanyak 74 orang (28,4%).
- b. Gambaran tingkat stres pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020 dengan stres ringan sebanyak 129 orang (49,4%) sedangkan stres berat sebanyak 132 orang (50,6%),
- c. Gambaran pola makan pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020 mayoritas memiliki pola makan buruk sebanyak 133 orang (51%) sedangkan pola makan baik sebanyak 128 orang (49%).
- d. Gambaran kejadian dispepsia pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok Tahun 2020 dengan dispepsia ringan sebanyak 126 orang (48,3%) sedangkan dispepsia berat sebanyak 135 orang (51,7%).
- e. Hasil analisa tingkat stres dengan kejadian dispepsia memiliki nilai *p-value* sebesar 0,000, jika nilai *p-value* $< \alpha$ (0,05) memiliki arti bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan kejadian dispepsia. Hasil Odds Ratio (OR) menunjukkan hasil 4,600 yang memiliki arti remaja yang memiliki tingkat stres berat meningkatkan kejadian dispepsia sebesar 4,600 kali lipat.
- f. Hasil Analisa pola makan dengan kejadian dispepsia memiliki nilai *p-value* sebesar 1,000, jika nilai *p-value* $> \alpha$ (0,05) artinya tidak ada hubungan antara

pola makan dengan kejadian dispepsia. Hasil Odds Ratio (OR) menunjukkan hasil 1,013 yang memiliki arti remaja yang memiliki pola makan buruk meningkatkan resiko terhadap kejadian dispepsia sebesar 1,013 kali lipat.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa hal yang perlu disarankan untuk penelitian yang serupa dengan penelitian ini, yaitu:

a. Bagi Remaja

Remaja yang mengalami stres ringan mampu melakukan teknik nafas dalam untuk rileksasi tubuh sedangkan remaja mengalami stres berat mampu menggunakan *religious coping* dengan beribadah. Selain itu, remaja juga perlu menerapkan pola makan sesuai pedoman gizi seimbang dengan frekuensi 3x sehari menurut komposisi “piringku”. Hal ini dilakukan karena memiliki pendapat medis yang baik untuk kesehatan dan sebagai asupan energi yang baik untuk tubuh agar terhindar dari masalah kesehatan.

b. Bagi Orang Tua

Orang tua memiliki peran untuk melakukan perawatan kesehatan terkait kejadian dispepsia kepada remaja dengan memberikan edukasi dan pengetahuan cara mengatasi tingkat stres yang baik dan edukasi tentang pentingnya pola makan baik, frekuensi makan 3x dalam 1 hari, serta memberikan konsumsi makanan yang bergizi dengan membawakan bekal untuk remaja ke sekolah sehingga akan menurunkan resiko remaja mengalami kejadian dispepsia.

c. Bagi Sekolah

Sekolah mampu secara rutin untuk melaksanakan tindakan terhadap kejadian dispepsia dengan memiliki mengubah pola pembelajaran untuk

mengurangi resiko stres pada remaja serta kantin sehat dan mengadakan jam makan siang untuk menghindari kejadian dispepsia.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian mampu digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian dalam lingkup kejadian dispepsia dengan menambahkan faktor lain seperti perilaku diet, fungsi perawatan keluarga, dan faktor ekonomi yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga akan lebih baik jika dalam penelitian selanjutnya menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian selanjutnya juga mampu melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan dengan responden yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.