

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Faktor Eksternal Pencetus Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Faktor pola makan pada penderita gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin mayoritas berada dikategori tidak baik yaitu sebanyak 45 orang (59%),
2. Faktor stres pada penderita gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin mayoritas berada dikategori stres sedang yaitu sebanyak 54 orang (71%).
3. Faktor kebiasaan merokok pada penderita gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin mayoritas berada dikategori bukan perokok yaitu sebanyak 54 orang (71%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil penelitian adalah:

a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam upaya penanganan gastritis melalui perubahan pola makan dengan mengatur jadwal makan teratur dan mendorong konsumsi makanan sehat, peningkatan aktivitas

fisik dengan mendorong penderita gastritis untuk berolahraga secara teratur setiap hari dapat membantu mengurangi gejala gastritis dan memperbaiki kesehatan secara umum, serta pengelolaan stres melalui teknik relaksasi otot dan pernapasan dalam untuk mengurangi dampak stres pada tubuh, manajemen stres dengan mengajarkan teknik relaksasi otot dan pernapasan dalam sebagai strategi pengelolaan stres, sosialisasi bahaya merokok. Sebagai pertimbangan kebijakan Puskesmas dalam memberikan asuhan keperawatan yang optimal bagi penderita gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Mekar Banjarmasin.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan menambah wawasan keilmuan bagi model bahan ajar untuk Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin dan diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan kesehatan khusus yang menawarkan layanan spesifik untuk mahasiswa dan staf yang mengalami masalah pencernaan, termasuk gastritis. Menyediakan konseling diet, *workshop* tentang manajemen stres, dan program olahraga yang terstruktur untuk mendukung kesehatan pencernaan agar dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan serta mengedukasi masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah penyakit gastritis.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dalam mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis serta meningkatkan kepatuhan dalam penatalaksanaan penyakit sehingga dapat

meningkatkan kualitas hidup pasien dan masyarakat seperti mengubah pola makan dengan jadwal yang teratur dan mengonsumsi makanan sehat, meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga rutin, dan mengatasi stres melalui teknik relaksasi seperti olahraga pernapasan untuk mengurangi dampak negatifnya pada tubuh serta menghindari bahaya merokok bagi kesehatan tubuh.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk data dasar bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai hubungan faktor-faktor pencetus gastritis.