

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Simpulan hasil dari penelitian tentang “hubungan pengetahuan pola makan terhadap gastritis di wilayah kerja Puskesmas Hajimena Kabupaten Lampung Selatan tahun 2025” diuraikan sebagai Berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini dari 74 responden, yaitu:
  - a. Mayoritas responden (62,2%) atau 46 responden berusia di atas 30 tahun, menunjukkan kelompok usia ini paling banyak memiliki riwayat gastritis. Usia 20–29 tahun sebanyak 25,7% atau 19 responden, dan 0–19 tahun hanya 12,2% atau 9 responden.
  - b. Seluruh responden (100%) adalah perempuan, tidak ada responden laki-laki.
  - c. Pendidikan terakhir responden didominasi oleh lulusan SMA (43,2%) atau 32 responden, diikuti SMP (36,5%) atau 27 responden, dan perguruan tinggi (20,3%) atau 15 responden.
2. Distribusi frekuensi pada penelitian ini yaitu:
  - a. Distribusi frekuensi pengetahuan pola makan, bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup tentang pola makan, yaitu sebanyak 36 orang (48,6%). Selanjutnya, sebanyak 19 responden (25,7%) memiliki pengetahuan baik, dan 19 responden lainnya (25,7%) memiliki pengetahuan yang kurang.
  - b. Distribusi frekuensi kejadian gastritis sebagian besar responden mengalami gastritis berat, yaitu sebanyak 27 orang atau sebesar 36,5%. Sementara itu, 24 responden atau 32,4% mengalami gastritis ringan, dan 23 responden atau 31,1% berada pada kategori gastritis sedang.
3. Ada hubungan antara pengetahuan pola makan dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Hajimena Lampung Selatan tahun 2025 dengan  $p$ -value = 0,048

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas Hajimena, Lampung Selatan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan informasi bagi pihak puskesmas, khususnya bagi tenaga kesehatan seperti perawat, nutrisionis, dan promotor kesehatan, dalam menyusun program edukasi gizi kepada masyarakat. Puskesmas disarankan lebih aktif memberikan penyuluhan tentang pentingnya pengetahuan pola makan yang sehat dan teratur sebagai salah satu upaya pencegahan gastritis. Edukasi ini dapat mencakup informasi mengenai waktu makan yang tepat, jenis makanan yang perlu dihindari, serta pentingnya menghindari kebiasaan buruk seperti konsumsi kafein berlebihan dan makan dalam keadaan stres.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kejadian gastritis namun belum diteliti secara mendalam, seperti tingkat stres, kebiasaan merokok, konsumsi obat-obatan tertentu (misalnya NSAID), dan gaya hidup lainnya. Disarankan juga agar desain penelitian dapat diperluas dengan pendekatan yang lebih kuat seperti studi longitudinal serta penggunaan instrumen pengukuran pengetahuan yang lebih terstandar. Penentuan sampel sebaiknya mempertimbangkan kelompok usia rentan seperti remaja dan lansia agar hasil penelitian lebih aplikatif secara klinis dan edukatif.

### **3. Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi mahasiswa di bidang keperawatan, gizi, dan kesehatan masyarakat dalam memahami hubungan antara pengetahuan pola makan dan kejadian gastritis. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan materi pembelajaran mengenai pentingnya edukasi gizi dan pencegahan penyakit saluran cerna, serta mendorong penguatan strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.