

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja di Pondok Pesantren Al-Istiqamah Ngatabaru mempunyai pola makan yang baik.
2. Kejadian dispepsia pada remaja di Pondok Pesantren Al-Istiqamah Ngatabaru sebanyak 24 orang.
3. Ada hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di Pondok Pesantren Al-Istiqamah Ngatabaru

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk mahasiswa lainnya yang ingin melakukan penelitian lanjutan terhadap masalah dispepsia pada remaja.

2. Bagi Remaja

Perlu adanya kesadaran diri untuk dapat mengatur pola makan dan dapat menggunakan manajemen stress yang baik, serta menyampaikan masalah-masalah kesehatan lainnya kepada pihak pondok pesantren ataupun tenaga kesehatan yang ada sehingga dapat segera dapat ditindaklanjuti dan tidak berdampak lebih buruk.

3. Bagi Instansi Tempat Meneliti

Perlu dilakukan upaya promosi kesehatan, salah satunya tentang pentingnya mengatur pola makan agar tidak berdampak pada kesehatan sistem pencernaan dan kesehatan lainnya. Selain itu menyediakan menu makanan yang bervariasi agar tidak menyebabkan kebosanan.