

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dan kejadian gastritis pada mahasiswa dengan nilai *p value* 0.000, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan dan saran yang telah dilakukan di universitas widya nusantara kota palu adalah sebagai berikut :

1. Pola Makan pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan di Universitas Widya Nusantara yang baik yaitu 25 orang (61.0%) Sedangkan Yang Tidak Baik 16 orang (39.0%).
2. Gastritis pada mahasiswa tingkat akhir program studi s1 keperawatan di universitas widya nusantara yang mengalami gastritis 21 orang (51.2%) Sedangkan Yang Tidak Mengalami Gastritis 20 orang (48.8%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat akhir program studi s1 keperawatan di universitas widya nusantara dengan nilai  $p = 0.000 \leq \alpha = 0.05$ .

#### B. Saran

1. Bagi Institusi pendidikan

Hasil Penelitian dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bacaan tambahan bagi mahasiswa, atau sebagai bahan perbandingan bagi para pembaca yang berkeinginan untuk mempelajari segala hal yang berkaitan tentang pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan di Universitas Widya Nusantara.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan responden dapat lebih memperhatikan pola makan, baik dari jenis makanan, frekuensi makan, waktu makan hingga minuman yang dikonsumsi sehari-hari guna mencegah atau menghindari gejala gastritis

ataupun kejadian gastritis. selain itu pengelolaan stress perlu diperhatikan untuk mendukung kesehatan jasmani maupun rohani responden.

3. Bagi Universitas Widya Nusantara

Diharapkan Universitas Wida Nusantara bisa berperan aktif dalam memberitahukan mahasiswa agar menjaga pola makan dengan baik untuk mengurangi terjadinya gastritis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dan membantu memperdalam pola makan dan gastritis. diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan faktor atau variabel lain yang mempengaruhi gastritis untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.