

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Literatur review ini menemukan beberapa hal penting dalam hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja, didapatkan dari 13 jurnal memiliki hubungan dan 2 jurnal tidak ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja.

Selain pola makan frekuensi, jenis dan porsi makan juga memiliki hubungan dengan kekambuhan gastritis. karena frekuensi makan yang kurang baik akan membuat lambung kosong terlalu lama sehingga akan terjadinya peradangan. jenis makan seperti makanan cepat saji, makan pedas, asin, berlemak akan memicu produksi asam lambung berlebih. Porsi makan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit juga mengakibatkan produksi asam lambung berlebih sehinggadisarankan makan dengan porsi cukup atau porsi kecil tapi sering.

jurnal yang menyatakan bahwa hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja tidak memiliki hubungan karena rata-rata penghasilan orang tua mereka mencukupi yaitu 1,5-3 juta sehingga pola makan mahasiswa tersebut rata-rata cukup baik dan terjaga. Social ekonomi juga termasuk dalam salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan pola makan.

Masa remaja merupakan masa mencari identitas diri, adanya

keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja takut merasa gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan satu hari satu kali bahkan kadang-kadang tidak makan sama sekali dan merasa cukup dengan jajan diluar rumah.

B. Saran

1. Bagi Praktek Keperawatan

Bagi praktek keperawatan disarankan untuk memberikan intervensi psikososial yang tepat seperti psikoedukasi kepada remaja mengenai pola makan yang baik pada remaja agar terhindar dari penyakit gastritis.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literature atau dapat menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa dan menjadi referensi bagi perpustakaan di instasi pendidikan mengenai hubungan pola makan dengan gastritis dan diharapkan adakemis mampu menjalin hubungan dan bersosialisasi dengan lingkungan kantin atau tempat makan untuk memperhatikan jenis makanan yang dijual dan dikonsumsi

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa.