BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 75 (100%) responden yang mengalami tingkat stres ringan mayoritas tidak mengalami gastritis sebanyak 50 (66,7%) responden, dan dari 14 (100%) responden yang mengalami tingkat stres berat mayoritas mengalami gastritis sebanyak 9 responden (64,3%) responden.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 91 (100%) responden yang memiliki pola makan baik mayoritas tidak mengalami gastritis sebanyak 60 (65,9%) responden, dan dari 39 (100%) responden yang memiliki pola makan buruk mayoritas yang mengalami gastritis 27 (69,2%) responden.
3. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis di SMAS Babul Maghfirah dengan nilai dengan *p-value* = 0,010 (P<0,05).
4. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di SMAS Babul Maghfirah dengan nilai dengan *p-value* = 0,010 (P<0,05).

5.2 Saran

1. Bagi sekolah, disarankan untuk memeperhatikan kondisi stres siswa dengan mengurangi beban tugas
2. Bagi siswa, disarankan untuk menegnali tanda-tanda stres dan mulai belajar mengelola stres dengan cara yang sehat, seperti berolahraga, tidur cukup,

berbicara dengan orang yang dipercaya, serta menjaga pola makan yang baik dan teratur untuk mencegah terjadinya gastritis

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar untuk meneliti lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain seperti pola tidur, kebiasaan konsumsi kafein, aktivitas fisik, serta memperluas jumlah dan variasi responden untuk memperoleh hasil yang komprehensi