

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

- a. Terdapat dua belas jurnal penelitian ditemukan terkait pola makan dan kejadian sindrom dispepsia, sebanyak tujuh jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dibahas dalam penelitian.
- b. Seluruh jurnal penelitian terpilih menggunakan metode penelitian *cross sectional*.
- c. Remaja akhir cenderung memiliki pola makan kurang baik. Persentase pola makan kurang baik tertinggi terdapat pada penelitian Yayah Karyanah (2018) yaitu sebanyak 84,4% dan terendah pada penelitian Astri Dewi (2017) sebanyak 51,5%. Pola makan meliputi frekuensi, jenis dan jumlah makan.
- d. Kejadian sindrom dispepsia ditemukan memiliki persentase cukup besar pada remaja akhir yang diteliti. Penelitian Wahdaniah Irfan (2019) memiliki sampel dengan positif sindrom dispepsia tertinggi yaitu sebanyak 73,3%. Namun, pada sampel yang diteliti oleh Yayah Karyanah (2018) hanya terdapat 15,6% sampel positif sindrom dispepsia.
- e. Dari tujuh jurnal yang dibahas terdapat lima penelitian menunjukkan kejadian sindrom dispepsia terjadi pada responden dengan pola makan kurang baik ($p= 0,000$; $p= 0,001$; $p= 0,006$; $p= 0,001$; $p= 0,003$). Pada dua penelitian

menunjukkan tidak adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia, meskipun kejadian sindrom dispepsia terjadi lebih besar pada responden dengan pola makan kurang baik ($p= 0,987$; $p= 0,35$).

6.2 Saran

- a. Metode penelitian sebaiknya tidak menggunakan pengambilan data resiko dan efek yang dilakukan secara bersamaan sehingga sedikit bias dan memudahkan dalam penentuan hubungan sebab akibat karena dispepsia terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama dan berulang.
- b. Perlu adanya instrumen terstandar untuk data pola makan yang telah dilakukan validasi agar meminimalisir terjadinya hasil penelitian yang berbeda.
- c. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait pola makan dan kejadian sindrom dispepsia dengan menggunakan metode penelitian dan penambahan variabel yang lebih sesuai.
- d. Penggunaan kriteria inklusi yang spesifik terkait penelitian dan mencakup hal yang memiliki pengaruh terhadap hasil penelitian seperti kelompok usia serta metode penelitian untuk penelitian studi literatur selanjutnya.