

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian terkait gambaran persepsi mahasiswa tentang pola makan sebagai faktor risiko gastritis menggunakan teori HBM di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman menunjukkan bahwa median usia responden adalah 19 tahun dan paling banyak perempuan (91,3%). Sebagian besar responden adalah mahasiswa keperawatan tahun pertama atau berada pada angkatan 2022 (35,2%) dan mayoritas bertempat tinggal di kos atau asrama (79%). Gambaran persepsi yang dimiliki responden rata-rata berada pada kategori baik yaitu persepsi kerentanan (62,1%), persepsi keseriusan (62,1%), persepsi manfaat (60,7%), dan persepsi efikasi diri (64,8%). Sedangkan, persepsi hambatan responden mayoritas dalam kategori tinggi (57,1%).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran supaya mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan dapat mempertahankan dan meningkatkan upaya pola makan untuk mencegah gastritis. Mahasiswa dapat menurunkan persepsi hambatan dengan cara melakukan manajemen waktu yang baik agar aktivitas dapat diatur sebaik mungkin sehingga dapat menerapkan pola makan teratur dan tepat waktu. Manajemen waktu ini dapat berupa mencatat semua jadwal yang penting dan membuat prioritas untuk diselesaikan terlebih dahulu. Mahasiswa dapat membuat catatan di buku atau aplikasi dalam *handphone* sehingga ada pengingat waktu dalam beraktivitas setiap harinya khususnya saat waktu makan. Selain itu, mahasiswa juga dapat terus menjalin komunikasi dengan baik pada orang terdekat dan keluarga sehingga perilaku yang diharapkan dapat dilakukan dengan konsisten karena ada yang mengingatkan dan mengawasi. Mahasiswa juga dapat lebih selektif dalam menerima informasi yang didapatkan terutama media *online* yang berasal dari iklan luar negeri

berkaitan dengan budaya kebiasaan mengonsumsi minuman bersoda serta selektif dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi dengan mempertimbangkan manfaat dan kerugiannya. Dengan demikian, persepsi mahasiswa akan menjadi lebih baik sehingga mahasiswa dapat menjadi *role model* nanti ketika bekerja sebagai perawat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memasukkan hasil penelitian ini ke dalam sistem pembelajaran terkait teori HBM dan pola makan sebagai faktor risiko gastritis pada mata kuliah keperawatan komunitas dan medikal bedah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan mengembangkan ke penelitian lebih lanjut. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel kondisi sosial ekonomi, pola makan mahasiswa, dan *cues to action*, meneruskan penelitian hingga analisis korelasional, atau melakukan intervensi untuk meningkatkan persepsi dan penerapan pola makan yang baik untuk mencegah gastritis.

4. Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran untuk tenaga kesehatan, khususnya perawat dalam mengatasi dan memberikan penatalaksanaan asuhan keperawatan kesehatan komunitas dan kesehatan sekolah. Perawat dapat mengaplikasikan model pendidikan kesehatan berbasis teori HBM untuk meningkatkan persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, persepsi efikasi diri dan menurunkan persepsi hambatan. Materi pendidikan kesehatan yang dapat diberikan yaitu informasi tentang gastritis, faktor risiko dan komplikasinya, manfaat yang diperoleh dari perilaku pencegahan khususnya menjaga pola makan yang baik, mengidentifikasi hambatan di lingkungan sekolah khususnya Perguruan Tinggi, dan manajemen individu terkait mengatur pola makan. Pendidikan kesehatan tersebut dapat dilakukan dengan tatap muka secara langsung atau menggunakan media online, dan menyebarluaskan melalui sosial media serta media cetak berupa pamflet, poster, atau brosur. Selain itu,

perawat juga dapat memberikan motivasi dan dukungan pada mahasiswa untuk dapat memberikan contoh yang baik dengan menerapkan pola makan sehat sehingga dapat menjadi *role model* di masyarakat dan masa depan.

