

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia di wilayah kerja Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya
2. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan asam dan pedas dengan kejadian dispepsia di wilayah kerja Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya
3. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kopi dan minuman bersoda dengan kejadian dispepsia di wilayah kerja Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya
4. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi obat-obatan dengan kejadian dispepsia di wilayah kerja Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya

#### B. Saran

##### 1. Bagi Masyarakat

- a. Disarankan untuk menjaga pola makan teratur dengan mengonsumsi tiga kali makan utama per hari. Hal ini dapat membantu mencegah terjadinya keluhan dispepsia, seperti sensasi kenyang yang terlalu cepat.
- b. Bagi individu yang rentan terhadap dispepsia, disarankan untuk membatasi konsumsi makanan pedas. Mengurangi atau menghindari

makanan pedas dapat membantu mengurangi gejala dispepsia yang berkaitan dengan iritasi lambung yang dihasilkan oleh makanan pedas.

- c. Individu yang rentan terhadap dispepsia sebaiknya memperhatikan konsumsi makanan asam, seperti jeruk, lemon, atau makanan yang mengandung cuka. Mengurangi atau menghindari makanan asam tertentu dapat membantu mengurangi gejala dispepsia yang berkaitan dengan iritasi dan produksi asam lambung yang berlebihan.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar guna meningkatkan validitas dan kekuatan temuan.
- b. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian prospektif dengan desain longitudinal untuk melihat perkembangan gejala dispepsia seiring dengan perubahan pola makan dari waktu ke waktu.
- c. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dan eksplorasi terhadap penyebab yang mendasari dan opsi pengobatan potensial untuk gejala-gejala ini.