



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku sehat pada penderita *gastritis*. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh penderita *gastritis* maka semakin tinggi pula perilaku sehat yang dijalankan penderita *gastritis*.

#### B. Saran

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dikemukakan oleh peneliti, saran-saran tersebut antara lain :

##### 1. Psikologi Klinis dan Kesehatan

Untuk Psikologi Klinis dan Kesehatan agar dapat meneliti lebih lanjut hal-hal apa saja yang berhubungan dengan *gastritis*. Apa-apa saja faktor yang menyebabkan seseorang menderita *gastritis*.

##### 2. Penderita *gastritis*

Berdasarkan penelitian ini maka diharapkan penderita *gastritis* mampu menjaga perilaku sehatnya dan dapat lebih baik dalam mengontrol diri terutama dalam mengontrol keputusan, sehingga penderita *gastritis* dapat menerapkan kebiasaan berperilaku sehat.

##### 3. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti perilaku sehat diharapkan dapat menggali lebih jauh mengenai faktor lain yang berkaitan dengan perilaku sehat, salah satunya tentang dimensi dari perilaku sehat yaitu mengkonsumsi alkohol.