

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Asam lambung adalah penyakit yang cukup umum dialami oleh masyarakat di berbagai kalangan usia, salah satu faktor tingginya angka penderita asam lambung di Indonesia adalah karena gaya hidup dan kurangnya pengetahuan penderita mengenai asam lambung. Walaupun asam lambung termasuk penyakit yang ringan, namun dampak dari asam lambung itu sendiri cukup berbahaya bagi kesehatan di masa mendatang. Meskipun saat ini mereka belum merasakan efeknya namun cepat atau lambat dampak dari asam lambung pasti akan mereka rasakan jika penyakit asam lambung ini disepelekan terus menerus.

Dalam buku perancangan ini selain membahas pengetahuan seputar asam lambung, buku ini juga membahas tentang cara untuk mengatasi asam lambung supaya tidak sering kambuh kembali. Cara mengatasinya sebenarnya cukup sederhana yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat dan menjaga pola makan terutama makanan pemicu. Dengan membahas adanya cara pencegahan yang sederhana serta bahaya yang ditimbulkan asam lambung diharapkan masyarakat lebih memperhatikan kesehatan lambung mereka supaya tidak mengalami penyakit yang diakibatkan dari asam lambung di kemudian hari.

5.2 Saran

Meskipun buku ini jauh dari kata sempurna, namun buku perancangan ini memiliki potensi yang cukup tinggi untuk bekerja sama di bidang kesehatan. Apalagi mengingat asam lambung adalah penyakit yang cukup umum dialami oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Buku ini dapat dikembangkan lagi supaya masyarakat lebih menyadari lagi pentingnya untuk menjaga kesehatan lambung di usia dini dan dapat menerapkan pola hidup sehat secara sadar diri tanpa paksaan untuk menurunkan angka penderita asam lambung di Indonesia.