

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari setengah mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas memiliki pola makan baik.
2. Lebih dari setengah mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas tidak mengalami GERD.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan buruk dengan kejadian GERD pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi mahasiswa yang menderita GERD diharapkan dapat memperbaiki pola makan dengan cara makan teratur sesuai waktu dan jeda yang tepat, makan dengan porsi yang cukup dan gizi yang lengkap, serta menghindari jenis makanan dan minuman yang dapat menyebabkan GERD.
2. Bagi mahasiswa yang tidak menderita GERD diharapkan dapat menjaga dan mempertahankan perilaku pola makan baik agar terhindar dari risiko terjadinya GERD.
3. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut menggunakan metode wawancara secara langsung, dengan melengkapi pengambilan data jumlah kalori dan jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa.
4. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan mengeksklusi responden yang memiliki faktor risiko GERD lainnya, seperti obesitas dan kebiasaan merokok.

5. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan faktor risiko lain terhadap kejadian GERD, salah satunya adalah aktivitas fisik pada mahasiswa.

