

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan stress akademik, pengetahuan, dan kebiasaan konsumsi makanan minuman iritatif dengan kejadian gastritis pada mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswi yang menjadi responden penelitian ini berusia 19 tahun. Frekuensi terbanyak berasal dari prodi/jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat dan mayoritas bertempat tinggal di kos.
2. Lebih dari separuh mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas mengalami kejadian keluhan gejala gastritis.
3. Lebih dari separuh mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas mengalami stress akademik yang tinggi.
4. Sebagian besar mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas memiliki pengetahuan terkait gastritis yang baik.
5. Hampir separuh mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas memiliki kebiasaan konsumsi makanan minuman iritatif dengan frekuensi sering.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara stress akademik dengan kejadian gastritis pada mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian gastritis pada mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan minuman iritatif dengan kejadian gastritis pada mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang mengalami keluhan gejala gastritis, diharapkan untuk memperhatikan jenis makanan dan jadwal makan, serta mengelola stress dengan berolahraga, meditasi, dan istirahat yang cukup.

6.2.2 Bagi Fakultas dan Institusi Terkait

Bagi fakultas dan institusi terkait diharapkan adanya penyebarluasan informasi melalui program promosi kesehatan dari organisasi mahasiswa untuk menambah wawasan dan kewaspadaan mahasiswa terkait gastritis yang mencakup faktor-faktor pemicu dan dampaknya. Selain itu, diharapkan tersedianya wadah untuk konsultasi seputar kesehatan mental untuk mahasiswa.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi, dapat lebih dikembangkan jangkauan subjek penelitiannya, dan dapat menambah faktor-faktor atau variabel-variabel lainnya untuk diteliti lebih dalam.

