

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Pola Makan, Stres Akademik, dan Pola Tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Baru Asrama Putri Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh mahasiswi asrama putri Universitas Andalas (52,6%) mengalami gejala gastritis dengan faktor pemicu utama adalah pola makan, stres akademik, dan pola tidur.
2. Lebih dari separuh mahasiswi asrama putri Universitas Andalas (52,6%) mengalami pola makan buruk, karena jadwal makan yang tidak teratur.
3. Lebih dari separuh mahasiswi asrama putri Universitas Andalas (51,6%) mengalami stres akademik tinggi, karena beban perkuliahan dan manajemen waktu yang belum optimal.
4. Hampir seluruh mahasiswi asrama putri Universitas Andalas (88,4%) memiliki pola tidur buruk yang disebabkan oleh padatnya aktivitas yang harus dilakukan.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswi asrama putri Universitas Andalas ( $p\text{-value} = 0,085$ ).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswi asrama putri Universitas Andalas ( $p\text{-value} = 1,000$ ).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas ( $p\text{-value} = 0,006$ ).

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Mahasiswi Asrama

- a. Terapkan pola makan teratur, yaitu makan tiga kali sehari dengan komposisi gizi seimbang dan hindari melewatkan waktu makan.
- b. Mahasiswi diharapkan mengelola stres akademik melalui manajemen waktu yang baik, membuat jadwal belajar yang sesuai, serta memanfaatkan dukungan teman, fasilitator asrama, atau layanan konseling kampus apabila diperlukan.
- c. Mahasiswi asrama yang memiliki pola tidur buruk diharapkan memperbaiki pola tidur menjadi lebih baik. Usahakan tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, dengan durasi minimal 7-8 jam. Hindari begadang untuk hal yang tidak penting dan tidak mendesak serta batasi penggunaan *handphone* sebelum tidur.

### 2. Bagi Pengelola Asrama

- a. Pengelola asrama disarankan bekerja sama dengan pihak kantin asrama untuk menyediakan makanan yang sehat serta memastikan kebersihan dan keamanan makanan terjaga.
- b. Pengelola asrama disarankan melakukan edukasi/seminar/penyuluhan kepada mahasiswi asrama terkait kesehatan, terutama pola makan yang teratur, cara manajemen stres, dan pola tidur.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas serta penambahan variabel atau faktor lain yang berpotensi berpengaruh, seperti status gizi dan aktivitas fisik.

- b. Diharapkan penelitian selanjutnya mempertimbangkan penggunaan metode *mixed method* guna meminimalisir kemungkinan terjadinya bias ingatan.

