

BAB VII

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pola konsumsi kopi dengan gejala dispepsia dan tingkat stress pada mahasiswa Universitas Andalas. Setelah penelitian dilakukan maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Mahasiswa Universitas Andalas memiliki pola konsumsi kopi yang bervariasi, ditinjau dari frekuensi, waktu, dan jenis kopi yang dikonsumsi.
2. Prevalensi kejadian dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas masih ditemukan dalam jumlah yang cukup tinggi (82,4%).
3. Prevalensi kejadian stres pada mahasiswa Universitas Andalas menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori stres dengan kategori tertinggi yaitu stres sedang (72,4%).
4. Terdapat hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan munculnya gejala dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas ($p\text{-value} = < 0.001$).
5. Terdapat hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Andalas ($p\text{-value} = < 0.001$).

C. Saran

1. Bagi Individu Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengatur pola konsumsi kopi, baik dari segi frekuensi, waktu, maupun jenis kopi yang dikonsumsi, serta menerapkan manajemen stres yang baik untuk mencegah munculnya stres berlebihan dan keluhan dispepsia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mengenai manajemen stres dan pola hidup sehat, termasuk pengaturan konsumsi kafein, serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh mahasiswa.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada mahasiswa terkait manajemen stres dan pembatasan konsumsi kopi, serta melakukan skrining dini gejala dispepsia pada mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental, serta mempertimbangkan faktor perancu lain seperti kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.