

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia berkisar antara 18-24 tahun. Responden terbanyak berasal dari Fakultas Teknik dan angkatan 2025.
2. Hampir setengah dari mahasiswa mengalami kejadian GERD.
3. Sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan yang baik.
4. Sebagian besar mahasiswa memiliki IMT pada kategori normal.
5. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres pada tingkatan sedang.
6. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas.
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas.

11. Faktor yang paling dominan berhubungan secara signifikan dengan kejadian GERD pada mahasiswa Universitas Andalas adalah tingkat stres.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk mengintegrasikan upaya pencegahan GERD ke dalam kegiatan akademik, terutama melalui mata kuliah yang relevan seperti Promosi Kesehatan, Keperawatan Jiwa/psikososial dan mata kuliah lainnya. Materi pembelajaran dapat diperkaya dengan edukasi mengenai manajemen stres sebagai faktor paling dominan, pola makan sehat, serta *sleep hygiene*. Pelaksanaan kegiatan ini dapat dilakukan oleh dosen pengampu mata kuliah dengan melibatkan tenaga kesehatan kampus, seperti perawat, psikolog, atau dokter, sehingga materi yang diberikan lebih aplikatif dan berbasis kasus nyata. Selain itu, program studi juga dapat menyelenggarakan pendampingan khusus bagi mahasiswa tingkat akhir dalam bentuk kelas atau *sharing session* secara berkala yang berfokus pada pengelolaan stres selama penyusunan skripsi. Upaya deteksi dini juga dapat dilakukan melalui skrining sederhana terkait stres dan gejala GERD yang diintegrasikan dalam kegiatan akademik seperti bimbingan dan dipantau oleh dosen pembimbing akademik.

2. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa dapat melakukan manajemen stres, dengan:
 - Membuat jadwal harian dengan membagi waktu belajar secara bertahap untuk menghindari penumpukan tugas akademik.

- Melakukan relaksasi 5–10 menit/hari (napas dalam, stretching, atau meditasi ringan).
 - Mencari dukungan dan berbagi cerita dengan teman atau keluarga saat merasa tertekan atau memanfaatkan layanan konseling kampus.
- b. Mahasiswa diharapkan dapat memperbaiki pola makan dengan makan teratur 3x sehari dan tidak melewatkan sarapan, menghindari makan < 2–3 jam sebelum tidur, serta mengurangi konsumsi makanan pemicu GERD (pedas, berlemak, kafein dan soda yang berlebihan)
- c. Mahasiswa perlu menjaga kualitas tidur yang baik dengan mengupayakan durasi tidur minimal 7–9 jam/malam dengan pola yang teratur dan menghindari begadang.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengembangkan penelitian lanjutan yang lebih berfokus pada upaya intervensi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti model manajemen stres yang efektif dalam mengendalikan gejala GERD pada mahasiswa, baik melalui pendekatan relaksasi, manajemen waktu, maupun pendekatan kognitif-perilaku sederhana. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda dengan desain penelitian eksperimental atau *quasi-eksperimental* untuk menilai efektivitas intervensi yang diberikan dalam upaya pencegahan dan pengendalian GERD pada mahasiswa.