

BAB VI KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan, gaya hidup (konsumsi kopi dan kualitas tidur), dan tingkat stres akademik dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas angkatan 2022, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa merupakan perempuan dan hidup mandiri jauh dari orang tua.
2. Lebih dari setengah mahasiswa mengalami gejala penyakit gastrointestinal bagian atas kategori ringan. Mayoritas responden memiliki pola makan baik, frekuensi konsumsi yang sering, kualitas tidur yang buruk dan tingkat stres akademik yang tinggi.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas angkatan 2022.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi kopi dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas angkatan 2022.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas Angkatan 2022

6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas angkatan 2022.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk menjaga pola makan, seperti makan tiga kali sehari dengan porsi dan komposisi gizi yang seimbang, serta mengurangi konsumsi makanan pedas, berlemak, asam dan makanan *fastfood*. Selain itu, membatasi frekuensi konsumsi kopi, terutama pada malam hari karena kafein dalam kopi dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan melemahkan tekanan LES. Lalu, membiasakan untuk menerapkan kebiasaan tidur yang baik dengan menjaga konsistensi jam tidur. Kemudian melakukan manajemen stres secara aktif, seperti melakukan teknik relaksasi, olahraga ringan dan mencari dukungan dari teman, keluarga atau dosen.

6.2.2 Bagi Fakultas dan Institusi Terkait

Bagi fakultas dan institusi terkait diharapkan untuk lebih berperan aktif dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa baik melalui edukasi ataupun fasilitas. Fakultas maupun institusi dapat menyelenggarakan kegiatan seperti edukasi tentang penyakit gastrointestinal bagian atas dan cara mengelola stres dalam menjalani perkuliahan. Institusi juga bisa memberikan pengarahan bagi mahasiswa untuk melakukan konseling kepada tenaga medis atau memberikan surat cek kesehatan setiap melakukan daftar ulang untuk melihat riwayat kesehatan fisik dan mental dari mahasiswa.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih memperdalam dan mengembangkan penelitian ini, seperti mempertimbangkan penambahan variabel perancu yang relevan dan penelitian yang serupa tapi dari mahasiswa program studi non-kesehatan untuk mengetahui apakah pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi terjadinya gejala penyakit gastrointestinal bagian atas.

