

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. 60% mahasiswa Universitas Andalas tidak mengalami sindrom dispepsia dibandingkan dengan kategori rendah.
2. 63% mahasiswa Universitas Andalas memiliki pengetahuan tinggi mengenai sindrom dispepsia dibandingkan dengan kategori rendah.
3. 60% mahasiswa Universitas Andalas memiliki pola tidurburuk.
4. 63% mahasiswa Universitas Andalas memiliki pola makan tidak teratur dibandingkan dengan kategori teratur.
5. 53% mahasiswa Universitas Andalas mengalami stress dibandingkan dengan kategori tinggi.
6. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas.
7. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas.
8. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas.
9. Tidak terdapat hubungan antara stress dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa Universitas Andalas.

6.1 Saran

1. Bagi Universitas Andalas

Universitas Andalas diharapkan dapat terus meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mahasiswa melalui penyelenggaraan program edukasi mengenai pola hidup sehat, seperti pentingnya pola makan yang teratur, kualitas tidur yang baik, pengelolaan stres, serta pencegahan gangguan saluran pencernaan. Selain itu, universitas diharapkan dapat memperkuat layanan kesehatan dan konseling bagi mahasiswa sehingga dapat mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Fakultas Kesehatan Masyarakat diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan sindrom dispepsia dalam berbagai kegiatan akademik maupun kemahasiswaan. Fakultas juga diharapkan dapat bekerja sama dengan Unit Pelaksana Teknis (UPT) Kesehatan atau layanan kesehatan kampus dalam memberikan penyuluhan, skrining kesehatan, serta edukasi mengenai penerapan perilaku hidup sehat agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan saluran pencernaannya.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan tetap menerapkan pola hidup sehat dengan membiasakan makan secara teratur, memilih makanan bergizi seimbang, menjaga

kualitas tidur, mengelola stres, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin. Meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, kualitas tidur, pola makan, dan stres dengan kejadian sindrom dispepsia, penerapan perilaku hidup sehat tetap penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh dan mengurangi risiko terjadinya gangguan saluran pencernaan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan kejadian sindrom dispepsia, seperti infeksi *Helicobacter pylori*, konsumsi kopi dan minuman berkafein, konsumsi makanan iritatif, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), kebiasaan merokok, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, maupun faktor psikososial lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan responden dari berbagai fakultas atau perguruan tinggi, serta menggunakan desain penelitian analitik yang lebih kuat, seperti kohort atau kasus kontrol, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian sindrom dispepsia.