

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2023 mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara konsumsi makanan pedas, asam dan berlemak dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok Tahun 2023 yang dibuktikan dengan hasil *p-value* ketiga variabel sebesar 0,000.
- b. Ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok Tahun 2023 yang ditunjukkan oleh nilai $p=0,000$.
- c. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan gejala GERD pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Hidayah Depok Tahun 2023 dengan nilai $p=0,000$.

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Responden

Diharapkan para santriwati lebih peduli dengan kondisi fisiologis tubuh mereka seperti tanda atau gejala yang dialami pada tubuh agar tidak menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan tubuh dan menjalankan gaya hidup yang sehat dengan mengurangi konsumsi makanan pedas, asam, serta berlemak, mengelola stres, dan meningkatkan kualitas tidur.

V.2.2. Bagi Masyarakat/Institusi

Disarankan untuk institusi pendidikan terkait untuk memberikan edukasi mengenai faktor risiko dan bahaya GERD pada santriwati, serta memotivasi mereka untuk meningkatkan kesadaran akan perilaku hidup sehat.

V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para peneliti selanjutnya. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini, seperti obesitas, hipertensi, penggunaan obat NSAID, dan tingkat aktivitas fisik, dengan jumlah responden lebih banyak dan berhubungan dengan GERD.