

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1. Kesimpulan

Inti sari dari penelitian yang telah dijalankan, sebagai berikut:

- a. Hasil karakteristik responden menunjukkan sejumlah 39 responden (28.9%) berusia 21 tahun dan sebanyak 131 responden (97%) berjenis kelamin perempuan.
- b. Responden yang mengalami stres sebanyak 71 responden (52.6%)
- c. Responden memiliki kebiasaan sering mengonsumsi kafein sebanyak 69 responden (51.1%), sering mengonsumsi asam sebanyak 73 responden (54.1%), sering mengonsumsi makanan pedas sebanyak 68 responden (50.4%), serta sering mengonsumsi makanan berlemak sebanyak 68 responden (50.4%). Pada kelompok *double impact food*, responden memiliki kebiasaan sering konsumsi kafein dan asam sebanyak 75 responden (55.6%), kafein dan berlemak sebanyak 70 responden (51.9%), asam dan pedas sebanyak 72 responden (53.3%), pedas dan berlemak sebanyak 69 responden (51.1%)
- d. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 77 responden (57%) mengalami gejala gastritis dan 58 responden (43%) tidak mengalami gejala gastritis.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta ( $p=0.015$ ).
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kafein ( $p=0.005$ ), konsumsi makanan dan minuman asam ( $p=0.017$ ), konsumsi makanan pedas ( $p=0.002$ ), konsumsi kafein dan asam ( $p=0.001$ ), konsumsi pedas dan berlemak ( $p=0.001$ ) dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta. Namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan berlemak ( $p=0.101$ ), kafein dan berlemak ( $p=0.052$ ), serta konsumsi asam

dan pedas ( $p=0.058$ ) dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta.

## **V.2. Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Disarankan mahasiswa bisa lebih peduli terhadap diri sendiri, khususnya dalam hal menjaga kesehatan tubuh. Diharapkan mahasiswa dapat memperbaiki gaya hidup, terutama dalam memilih jenis makanan untuk dikonsumsi, yaitu menghindari yang sifatnya iritatif, dan dapat mengelola stres. Hal ini supaya tidak menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan dan mahasiswa dapat menjadi lebih fokus dan produktif dalam menunjang karirnya.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Disarankan untuk pihak Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta mampu untuk lebih mengaktifkan dan mendukung kegiatan promosi kesehatan seperti webinar salah satunya mengenai topik gastritis. Dapat memberikan informasi mengenai penyebab, resiko, dan cara pencegahan gastritis. Ini bertujuan agar mahasiswa maupun masyarakat sekitar dapat memahami dan memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti berharap hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai basis dalam rangka mengurangi permasalahan kesehatan seperti gastritis. Diharapkan juga dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk pertimbangan dalam penelitian berikutnya dengan variabel yang lebih luas dan berbeda, seperti dapat meninjau lebih lanjut terkait jenis stres yang dialami mahasiswa serta mengkaji mengenai faktor yang mempengaruhi pola makan iritatif mahasiswa.