

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

- a. Mayoritas responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bersifat tidak iritatif
- b. Mayoritas responden memiliki kebiasaan makan dengan porsi cukup
- c. Mayoritas responden memiliki kebiasaan makan secara teratur
- d. Mayoritas responden tidak memiliki gejala GERD
- e. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan gejala GERD pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta
- f. Terdapat hubungan yang bermakna antara porsi makan dengan gejala GERD pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta
- g. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan gejala GERD pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta
- h. Berdasarkan hasil analisis multivariat diketahui bahwa variabel jenis makanan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap gejala GERD.

#### **V.2 Saran**

- a. Disarankan kepada seluruh mahasiswa untuk membatasi konsumsi jenis makanan iritatif, seperti makanan yang pedas, makanan yang asam, gorengan, dan makanan yang banyak mengandung gas.
- b. Untuk mahasiswa agar dapat mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi seimbang dengan kebutuhannya.
- c. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan mampu melaksanakan penelitian serupa dengan menyertakan variabel lainnya yang dicurigai dapat menjadi faktor risiko terhadap kejadian GERD (aktivitas fisik, posisi

tidur, kebiasaan makan malam 2 jam sebelum tidur, laju makan) dan diharapkan mampu mengendalikan bias yang dapat terjadi.